



**MOTIVASI MENGIKUTI SENAM AEROBIK PADA REMAJA PUTRI
DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN DITINJAU
DARI KEPERCAYAAN DIRI**

SKRIPSI

Oleh :

NANA MELIANA

97.40.2350

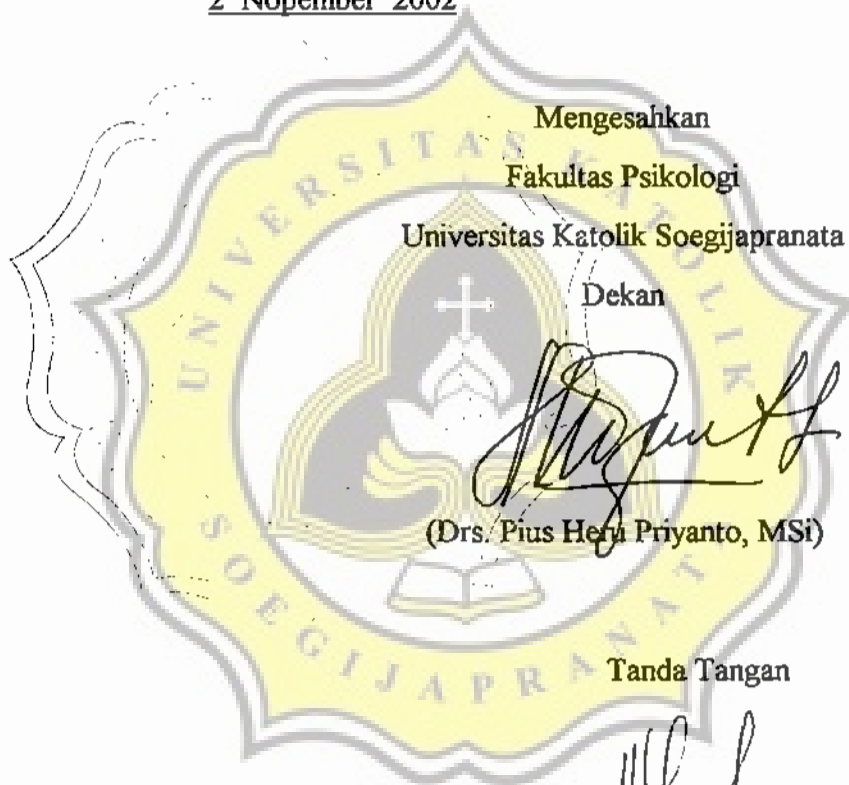
PARAP.	Th. Angg.	No. INV.	
		1103 / R / CI	
TGL.	Col :		PERPUSTAKAAN
19-12-2002			

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2002**

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 :

2 Nopember 2002



Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dra. M. Sih Setija Utami, M.Kes.

(Handwritten Signature)

2. Drs. HM. Eddy Widiyatmadi, MSi

(Handwritten Signature)

3. Dra. R.A. Praharesti Eryani, MSi

(Handwritten Signature)

**MOTIVASI MENGIKUTI SENAM AEROBIK PADA REMAJA PUTRI
DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN DITINJAU
DARI KEPERCAYAAN DIRI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi



Oleh :

NANA MELIANA
97.40.2350

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2002**

PERSEMBAHAN



Kupersembahkan karya sederhana ini sebagai tanda cinta, kasih dan sayang kepada papa yang ada di surga, mama yang sangat menyayangiku dan masmot.....yang selalu setia menemani. Karya ini sebagai pengganti ucapan sayang yang tidak pernah terucap dariku dan sebagai ungkapan baktiku yang tidak akan pernah mampu membalas kebaikan-kebaikan papa dan mama.

MOTTO :

- Sukses adalah berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan lain tanpa kehilangan semangat.

(Abraham Lincoln)

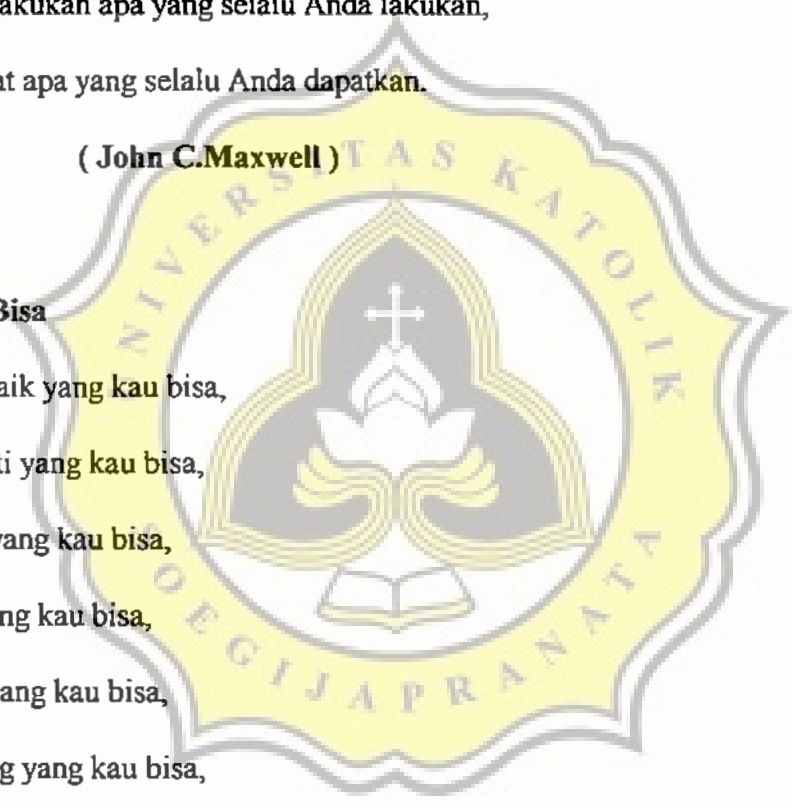
- Jika Anda tetap melakukan apa yang selalu Anda lakukan, Anda tetap mendapat apa yang selalu Anda dapatkan.

(John C.Maxwell)

- **Semua Yang Kau Bisa**

Lakukan semua sebaik yang kau bisa,
Dengan sepenuh hati yang kau bisa,
Dalam segala cara yang kau bisa,
Di segala tempat yang kau bisa,
Pada setiap waktu yang kau bisa,
Kepada semua orang yang kau bisa,
Selama mungkin yang kau bisa.

(John Wesley)



UCAPAN TERIMA KASIH

Tiada kata yang lebih tepat yang dapat penulis haturkan kepada Allah SWT selain ucapan syukur dan terima kasih, atas segala rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat tersusun.

Di dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan yang tidak ternilai harganya dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Bapak Drs. Pius Heru Priyanto, Msi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Bapak Drs. M.L. Oetomo, selaku Dosen, Mantan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan pengetahuan kepada penulis.
3. Bapak Drs. H.M. Edy Widiyatmadi, MSi, selaku dosen pembimbing utama yang telah dengan sabar memberikan saran dan pendapat serta meluangkan waktu disela-sela kesibukannya, selama proses penulisan skripsi hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dra.V.Sri.Sumiyati, MSi, selaku dosen pembimbing pendamping, yang telah dengan sabar dan telaten memberikan masukan, saran serta bimbingan selama proses penulisan skripsi hingga selesainya penulisan skripsi ini.

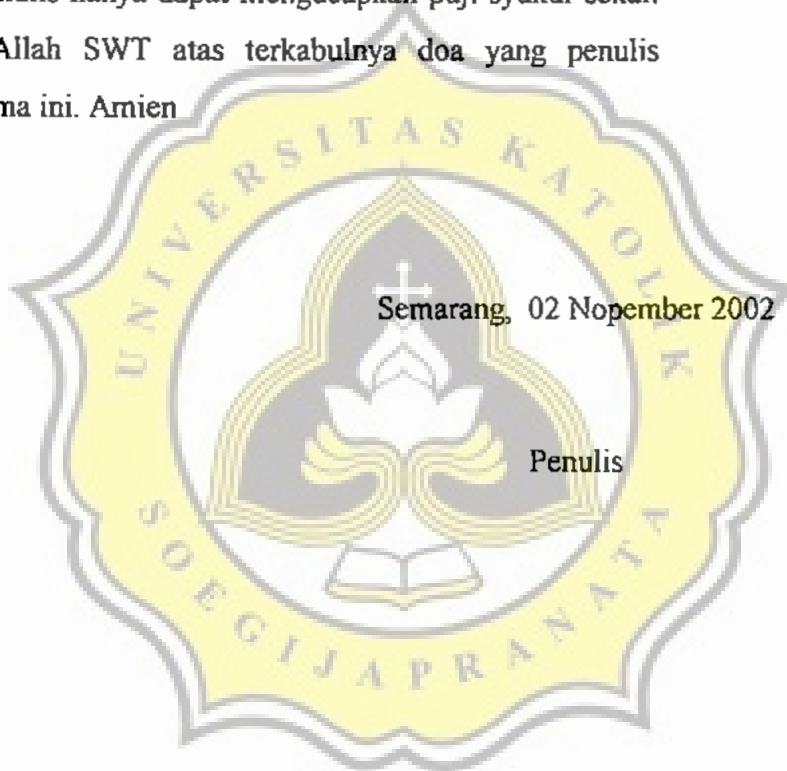
5. Ibu Dra. R.A. Praharesti Eryani, MSi selaku dosen wali yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis selama ini.
6. Mbak Polan, selaku pengurus senam dan kebugaran yang telah bersedia memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di Pusat Kecantikan, Kebugaran dan Spa Susan.
7. Ibu Adiarti selaku pemilik dan Mia selaku koordinator Studio Senam & Dance Chantika yang telah bersedia memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Studio Senam & Dance Chantika.
8. Ibu Lilik Budiman selaku pemilik Studio Senam Indah, Mbak Feny selaku koordinator serta pelatih senam yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian serta membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di Studio Senam Indah.
9. Seluruh Staff Pengajaran dan Tata Usaha, Mbak Hesti, Mas Nardi, Mas Handoko, Mas Didik, Mas Gimin dan Mas Inang yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh Petugas Perpustakaan yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Papa yang selama hidupnya telah memberikan semua cinta, kasih, pengertian, perhatian dan kesabarannya dalam mendidikku, sehingga aku bisa menjadi seperti sekarang ini. Dan tetap akan selalu mendoakanku dari surga.
12. Mama yang selalu tulus dan ikhlas memberikan semua cinta, kasih, pengetahuan, perhatian, karena tanpanya semua ini tidak akan dapat terwujud.

13. Masmot, yang selalu setia memberikan dorongan, perhatian dan kekuatan bagi penulis untuk menghadapi setiap kesulitan yang ada dalam penyusunan skripsi, sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Mila “Mio” dengan kelucuannya yang selalu menemani penulis selama penyusunan skripsi.
15. Nico, Sasa, Sella adik-adikku yang lucu yang selalu menghibur hati penulis di saat penulis sedang frustrasi, sedih dan kecewa.
16. Om Edo dan Tante Anna yang selalu memberikan dorongan agar segera menyelesaikan skripsi ini.
17. Mbak Erma, Iin “Penthul”, Dik Vida dan Mbak Diah yang telah memberikan bantuan, dukungan dan doa kepada penulis.
18. Untuk Sahabatku “Desti”, atas bantuan dan dukungan doa, moril serta kebersamaan yang penulis rasakan selama ini.
19. Untuk Sahabatku “Arinta “ yang selalu ada setiap saat dan membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
20. Lenny, Nana, Fifi, Iin, Donna, Lita, Ratna, Dessy “Echi’s” dan Nonik untuk kekonyolan dan kegilaan yang pernah kita lalui bersama, tanpa kalian Psikologi akan terasa sepi.
21. Teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 1997 untuk kenang-kenangan yang pernah kita lalui bersama.
22. Para responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu guna memberikan informasi yang dibutuhkan penulis.

23. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis juga menyadari mungkin masih banyak kekurangan yang ada, tetapi besar harapan penulis sekiranya karya sederhana ini mampu memberikan manfaat bagi pembaca sekalian, khususnya bagi almamater Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Akhir kata, penulis hanya dapat mengucapkan puji syukur sekali lagi kepada Allah SWT atas terkabulnya doa yang penulis panjatkan selama ini. Amien



DAFTAR ISI

Halaman

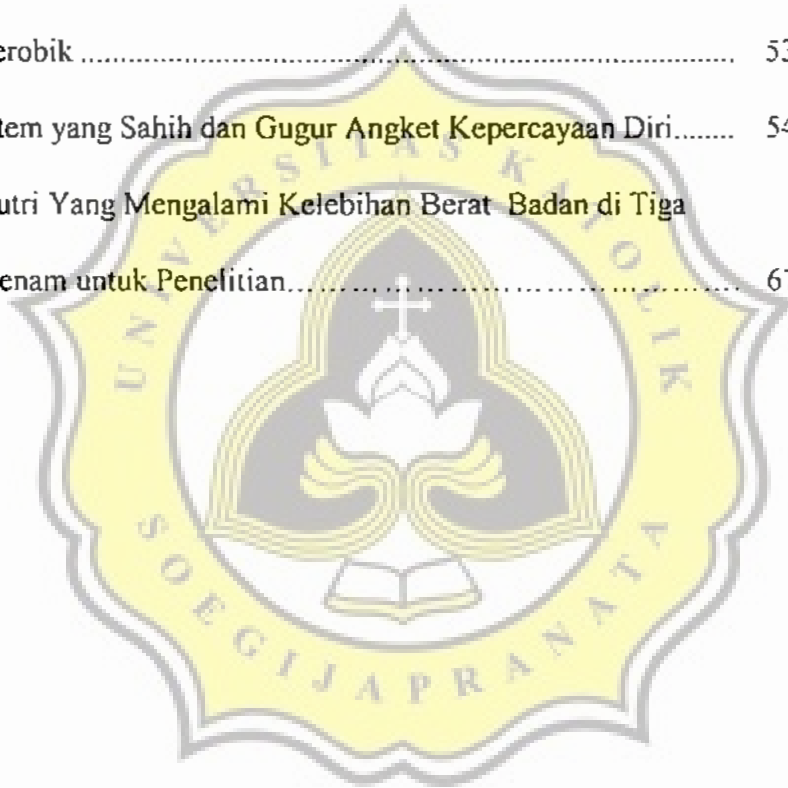
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Motivasi Mengikuti Senam Aerobik pada Remaja Putri dengan Kelebihan Berat Badan	10
1. Pengertian Motivasi	10
2. Pengertian Senam Aerobik	11
3. Remaja Putri dengan Kelebihan Berat Badan	14

4. Pengertian Motivasi Mengikuti Senam Aerobik pada Remaja Putri dengan Kelebihan Berat Badan	22
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Mengikuti Senam Aerobik pada Remaja Putri dengan Kelebihan Berat Badan ...	23
6. Aspek-aspek Motivasi Mengikuti Senam Aerobik	25
B. Kepercayaan Diri	27
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	27
2. Karakteristik Kepercayaan Diri.....	28
C. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Mengikuti Senam Aerobik pada Remaja Putri dengan Kelebihan Berat Badan	30
D. Hipotesis	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Identifikasi Variabel Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
1. Kepercayaan Diri.....	34
2. Motivasi Mengikuti Senam Aerobik.....	35
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Teknik Pengambilan Sampel	36
D. Metode Pengumpulan Data.....	36
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	42

1. Uji Validitas Alat Ukur	43
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur	44
F. Metode Analisis Data	45
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	46
A. Orientasi Kacah	46
B. Persiapan Penelitian	47
1. Persiapan Perijinan Penelitian	47
2. Penyusunan Alat Ukur	47
C. Pelaksanaan Penelitian	50
D. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	52
1. Uji Validitas Alat Ukur	53
2. Uji Reliabilitas	54
E. Hasil Penelitian	55
1. Uji Normalitas	56
2. Uji Linieritas	56
F. Analisis Data	57
G. Pembahasan	58
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : <i>Blue Print</i> Angket Kepercayaan Diri	40
Tabel 2 : <i>Blue Print</i> Angket Motivasi Mengikuti Senam Aerobik	42
Tabel 3 : Sebaran Nomor Item Angket Kepercayaan Diri	49
Tabel 4 : Sebaran Nomor Item Angket Motivasi Mengikuti Senam Aerobik ..	50
Tabel 5 : Sebaran Item yang Sahih dan Gugur Angket Motivasi Mengikuti Senam Aerobik	53
Tabel 6 : Sebaran Item yang Sahih dan Gugur Angket Kepercayaan Diri.....	54
Tabel Data Remaja Putri Yang Mengalami Kelebihan Berat Badan di Tiga Sanggar Senam untuk Penelitian.....	67



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

LAMPIRAN	68
LAMPIRAN A ANGKET PENELITIAN	69
A-1 Motivasi Mengikuti Senam Aerobik	70
A-2 Kepercayaan Diri	77
LAMPIRAN B DATA UJI COBA	81
B-1 Motivasi Mengikuti Senam Aerobik	82
B-2 Kepercayaan Diri	86
LAMPIRAN C UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	90
B-1 Motivasi Mengikuti Senam Aerobik	91
B-2 Kepercayaan Diri	96
LAMPIRAN D DATA PENELITIAN	101
LAMPIRAN E UJI NORMALITAS	104
LAMPIRAN F UJI LINIERITAS	108
LAMPIRAN G ANALISIS DATA	111
LAMPIRAN H SURAT IJIN PENELITIAN	114
LAMPIRAN I SURAT BUKTI PENELITIAN	118