

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
1.6.1. Secara teoritis	8
1.6.2. Secara praktis	8

BAB II LANDASAN TEORI

2.1. Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	
2.1.1. Definisi Citra Tubuh.....	9
2.1.2. Komponen Citra Tubuh	9
2.1.3. Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh	10
2.1.4. Aspek-aspek Citra Tubuh.....	12

2.1.5. Dimensi Citra Tubuh	14
2.2. Kepercayaan Diri	
2.2.1 Pengertian Kepercayaan diri	15
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	16
2.2.3 Jenis-jenis Kepercayaan Diri	17
2.2.4 Ciri-ciri Kepercayaan Diri	18
2.2.5 Prinsip-prinsip Kepercayaan Diri	19
2.2.6 Memupuk Kepercayaan Diri	20
2.3. Olahraga <i>Fitness</i>	
2.3.1 Pengertian <i>Fitness</i>	21
2.4. Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Antar	
Variabel.....	22
2.5 Kerangka Berpikir.....	23
2.6 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III	METODE PENELITIAN
3.1. Tipe Penelitian	25
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	
Penelitian	25
3.2.1. Variabel Citra Tubuh.....	25
3.2.2. Variabel Kepercayaan Diri.....	26
3.3. Populasi dan Sampel	26
3.3.1. Populasi.....	26
3.3.2. Sampel	27
3.3.3. Sampling	27
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.4.1 Instrumen Citra Tubuh.....	28
3.4.2 Instrumen Kepercayaan Diri.....	32
3.5. Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	34
3.5.1. Uji Validitas dan Reliabilitas Citra Tubuh.....	34

A. Uji Validitas	34
B. Uji Reliabilitas.....	40
3.5.2. Validitas dan Reliabilitas Kepercayaan Diri ..	41
A. Uji Validitas	41
B. Uji Reliabilitas.....	43
3.6. Analisis Data	44
3.6.1. Statistik Deskriptif	44
3.6.2 <i>Uji asumsi normalitas</i>	44
3.7 Pengujian Hipotesis	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Subjek Peneltian	46
4.1.1 Responden Berdasarkan Usia.....	46
4.2. Prosedur Penelitian.....	48
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	48
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	49
4.3. Hasil Penelitian	49
4.3.1. Gambaran Citra Tubuh.....	49
4.3.1.1. Kategorisasi Skor.....	51
4.3.2. Gambaran Kepercayaan Diri	53
4.3.2.1. Kategorisasi Skor.....	54
4.3.3. Pengujian Persyaratan Analisis.....	56
4.3.3.1. Uji Normalitas	56
4.3.3.2. Pengujian Hipotesis Penelitian	58
4.4. Pembahasan	59
4.5. Keterbatasan Penelitian	59

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	61
5.2. Implikasi	61

5.3. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	71
RIWAYAT HIDUP	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Blueprint <i>MBSRQ</i>	29
Tabel 3.2. Penilaian <i>MBSRQ</i>	31
Tabel 3.3. Blueprint Kepercayaan Diri	32
Tabel 3.4. Penilaian Kepercayaan Diri.....	33
Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas Instrumen <i>MBSRQ</i>	34
Tabel 3.6. Blueprint instrumen MBRSQ setelah Uji Coba.....	37
Tabel 3.7. Kaidah Reliabilitas oleh Guilford	40
Tabel 3.8. Reliabilitas instrumen perdimensi MBRSQ	41

Tabel 3.9.	
Hasil Uji Validitas Instrumen Kepercayaan Diri.....	42
Tabel 3.10.	
Blueprint Instrumen Kepercayaan Diri setelah Uji Coba	43
Tabel 4.1.	
Jumlah responden berdasarkan usia	46
Tabel 4.2.	
Deskripsi data skor Citra Tubuh.....	49
Tabel 4.3.	
Kategorisasi Skor Citra Tubuh	51
Tabel 4.4.	
Deskripsi data skor Kepercayaan Diri	53
Tabel 4.5.	
Kategorisasi skor Kepercayaan Diri	55
Tabel 4.6.	
Uji Normalitas Variabel	56
Tabel 4.7.	
Korelasi antara citra tubuh dengan kepercayaan diri	58

