

DAFTAR ISI!

HALAMAN JUDIJL

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSEMBAHAN

HALAMAN MOTTO

UCAPAN TERIMA KASIH

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB IPENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri.....	9
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	9
2. Ciri - Ciri Kepercayaan Diri.....	11
3. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Kepercayaan Din.....	16

B. Latihan Kebugaran Fisik.....	21
1. Pengertian Kebugaran Fisik.....	21
2. Pengertian Latihan Kebugaran Fisik.....	22
3. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Fisik.....	34
4. Keuntungan yang Didapatkan dari Latihan Kebugaran Fisik.....	37
C. Pengaruh Latihan Kebugaran Fisik Terhadap Kepercayaan Diri Pada Wanita.....	39
D. Hipotesis.....	42

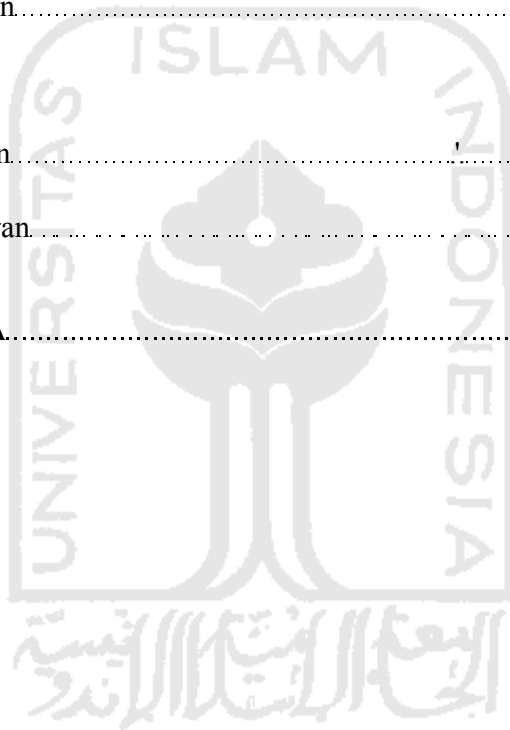
BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
C. Subyek Penelitian.....	44
D. Metode Pengumpulan Data.....	45
E. Validitas Dan Reliabilitas.....	48
1. Uji Validitas dan Seleksi Aitem.....	49
2. Uji Reliabilitas.....	50
F. Desain Penelitian.....	51
G. Metode Analisis Data.....	52

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

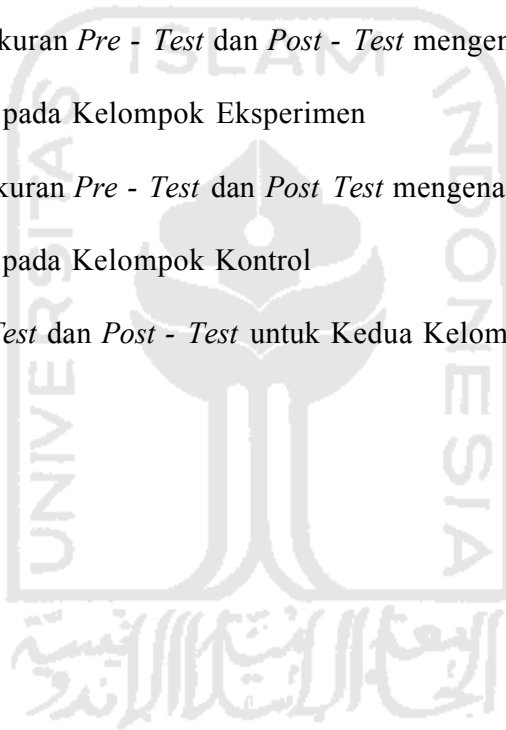
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	53
1. Ori entasi Kacah Penel iti an.....	53
2. Persiapan Penelitian.....	55

3. Pengurusan Izin Penelitian.....	55
B. Pelaksanaan Penelitian.....	56
1. Uji Coba Skala Kepercayaan Diri.....	56
2. Pelaksanaan Penelitian.....	57
C. Hasil Penelitian.....	61
D. Pembahasan.....	63
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran - Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Aitem Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba.....	47
Tabel 2. Distribusi Aitem Setelah Uji Coba Skala Kepercayaan Diri.....	57
Tabel 3. Skor Rerata untuk tiap Kelompok.....	61
Tabel 4. Hasil Pengukuran <i>Pre - Test</i> dan <i>Post - Test</i> mengenai Tinggi Badan dan Berat Badan pada Kelompok Eksperimen	
Tabel 5. Hasil Pengukuran <i>Pre - Test</i> dan <i>Post Test</i> mengenai Tinggi Badan dan Berat Badan pada Kelompok Kontrol	
Tabel 6. Skor <i>Pre - Test</i> dan <i>Post - Test</i> untuk Kedua Kelompok	



DAFTAR GAMBAR

Gambar I. Urutan Proses Latihan Kebugaran Fisik.....	31
Gambar II. Desain Penelitian Non Randomized Control Group Pre - Test dan Post - Test.....	51



DAFTAR LAMPIRAN

A. ALAT PENGUMPUL DATA

Skala Kepercayaan Diri

B. HASIL ANALISIS AITEM

1. Analisis Kesahihan Butir
2. Uji Keandalan Teknik Hoyt

C. HASIL ANALISIS DATA

1. Uji Homogenitas
2. Uji - T *Pre - Test* pada *Kelompok* Eksperimen dan Kelompok Kontrol
3. Uji - T *Post - Test* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
4. Uji - T *Pre - Test* dengan *Post - Test* pada Kelompok Eksperimen
5. Uji - T *Pre - Test* dengan *Post - Test* pada Kelompok Kontrol

D. SURAT IZIN PENELITIAN

E. SURAT BUKTI PENELITIAN

1. Asrama Putri *Red House*
2. Kost Putri Perum SGPLB No C - 42
3. Kost Putri *Ayu* Jalan Janti Gg Puntu Dewo No 152
4. Absen Pelaksanaan Pelatihan Kebugaran Fisik