

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN ILMIAH .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.5 Kerangka Berpikir .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Kepercayaan Diri .....	9
2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri .....	9
2.1.2 Aspek Kepercayaan Diri .....	9
2.1.3 Faktor-Faktor Kepercayaan Diri .....	10
2.1.4 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri .....	10
2.1.5 Manfaat Kepercayaan Diri.....	11
2.2 Profil Fitopia <i>Fitness Center</i> .....	13
2.2.1 Tujuan Melakukan <i>Fitness</i> .....	13
2.2.2 Manfaat Melakukan <i>Fitness</i> .....	14

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	15
3.2 Variabel Penelitian.....	15
3.3 Populasi dan Sampel.....	15
3.3.1 Populasi Penelitian.....	15
3.3.2 Sampel Penelitian .....	15
3.3.3 Teknik Sampel .....	16
3.4 Instrumental Penelitian .....	16
3.4.1 Jenis dan Skala Alat Ukur.....	16
3.4.2 Teknik Skoring .....	17
3.4.3 Kisi-kisi Alat Ukur .....	17
3.5 Uji Alat Ukur .....	19
3.5.1 Uji Validitas .....	19
3.5.2 Uji Reliabilitas .....	20
3.6 Teknik Analisis Data .....	20
3.6.1 Frekuensi.....	20
3.6.2 Katagorisasi Kepercayaan Diri .....	21
3.6.3 Gambaran Dimensi Dominan Kepercayaan Diri .....	21
3.6.4 Crosstabulation .....	21
3.7 Waktu dan Tempat Pelaksanaan .....	22
3.8 Prosedur Pelaksanaan .....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
5.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	23
4.1.1 Usia .....	23
4.1.2 Jenis Kelamin .....	23
4.1.3 Tingkat Pendidikan .....	23
4.2 Data Hasil Penelitian .....	24
4.2.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	24
4.2.2 Hasil Katagorisasi Kepercayaan Diri.....	24
4.2.3 Hasil Gambaran Dimensi Dominan.....	25
4.2.4 Hasil Uji Tabulasi Silang ditinjau dari data Penunjang.....	25
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
5.1 Gambaran Umum .....	28
5.2 Pembahasan .....	29

<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>35</b>
6.1 Simpulan .....	35
6.2 Saran .....	35
6.2.1 Saran Teoritis .....	35
6.2.2 Saran Praktis .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>37</b>