

DAFTAR PUSTAKA

- Bimo Walgito. (1997). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Djoko P.I. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2000). *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Giriwijoyo Santosa, Maulana Boyke dan Sidik Dikidik Zafar. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irwanto, dkk. (1997). *Psikologi Umum*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Jefry 2010. Makalah Kepuasan Citra Tubuh dan Percaya Diri. Diakses dari <http://bisnisokehjeffry.blogspot.com/2010/08/kepuasan-citra-tubuh-dan-percaya-diri.html>. pada tanggal 10/06/2014 pukul 13.35 wib
- M. Hamid Anwar. (2010). *Filsafat Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Military Women. (2009). *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Clinical Sports Medicine, 30:5.
- Poedjiadi, Anna. (1994). *Dasar-Dasar Biokimia*. Jakarta: Hoboken.
- Shiraev, E, & Levy, D, 2004, "Cross-Cultural Psychology, Critical Thinking and Contemporary Applications", Edisi 2, Boston New York.
- Slamet. (2001). *Statistika untuk Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Soejono. (2005). *Metode Penelitian Deskriptif*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek Edisi Revisi 2010*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Thompson, K.J. (Eds). (1996). *Body Image, Eating Disorder and Obesity: an integrative guide for assessment and treatment*. Washington, DC: American Psychology
- Yessis Dan Turbo. (1993). *Rahasia Kebugaran Dan Pelatihan Olah Raga*. Bandung; Institut Teknologi Bandung

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 657/UN.34.16/PP/2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

27 Agustus 2014

Yth. : Pengelola Merapi *Gym View*
di Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Anggar Setiawan
NIM : 10603141023
Jurusan/Prodi : IKOR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 1 September s.d. 7 September 2014
Tempat/obyek : Merapi Gym View
Judul Skripsi : Hubungan Antara Penggunaan Suplemen Dengan Citra Tubuh Anggota Fitnes Merapi *Gym View Centre* Yogyakarta.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ds. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi IKOR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Bukti/Balasan Penelitian



PT. BHUMI MERAPI ERATAMA
PROPERTI REAL ESTATE PENGEMBANG

Yogyakarta, 04 September 2014

No : 049/BME/KADIV/REALTY/IX/2014
Hal : Tanggapan Izin Penelitian
Lamp : 1 Lembar

Kepada Yth,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta.

Dengan hormat,

Menunjuk surat Bapak no: 657/UN.34.16/PP/2014, Tertanggal 27 Agustus 2014.
Perihal Permohonan ijin penelitian di Pesona Merapi Fitness Centre, dalam rangka
penulisan tugas akhir skripsi bagi mahasiswa:

Nama : Anggar Setiawan

NIM : 10603141023

Bersama surat ini diberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di Pesona Merapi
Fitness Centre.

Atas kerjasamanya yang baik diucapkan terimakasih.

Hormat Kami



PESONA MERAPI
Nostalgia dan Eksklusif
DIVISI REALTY
Ir Fakhruddin
Kadiv Realty Pesona Merapi

cc: 1. Sekretariat
2. Koordinator Sport Area

PESONA MERAPI Kav. D. 26 Jl. Kapten Haryadi Km. 1, Ngebelgede, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta 55581
Phone (0274) 881651, 881654. Fax. (0274) 881652

Lampiran 3. Angket Penelitian

1. Orientasi-evaluasi penampilan, orientasi-evaluasi kebugaran fisik, orientasi-evaluasi kesehatan, dan kecemasan terhadap kegemukan

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya sangat khawatir dengan apa yang orang lain pikirkan mengenai penampilan saya				
2.	Saya jarang merawat tubuh saya				
3.	Saya merasa khawatir akan menjadi gemuk				
4.	Menurut saya, penampilan saya tidak menarik				
5.	Saya tidak terlalu memperhatikan penampilan saya				
6.	Saya menggunakan pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh saya				
7.	Tidak ada yang salah dengan penampilan saya				
8.	Saya orang yang sehat secara fisik				
9.	Saat mulai merasa sakit, saya akan segera pergi ke dokter				
10.	Saya selalu menghindari makanan yang mengandung lemak				
11.	Kesehatan adalah hal penting dalam hidup saya				
12.	Saya sangat menyadari perubahan kecil dalam kesehatan saya				
13.	Saya jarang melakukan olahraga				
14.	Saya berolahraga untuk meningkatkan stamina fisik saya				
15.	Kebugaran fisik adalah hal yang dapat menunjang kelancaran kegiatan sehari-hari saya				

16.	Saya melakukan olahraga yang rutin				
17.	Saya tidak pernah mengeluhkan berat badan saya				
18.	Saya merasa percaya diri dengan penampilan penampilan fisik saya saat ini				
19.	Saya mengonsumsi suplemen untuk membantu program pembentukan tubuh saya				
20.	Saya khawatir apabila orang lain mengatakan bahwa saya kelebihan berat badan				
21.	Saya tahu banyak hal tentang kebugaran fisik .				
22.	Saya merasa bahwa makanan yang mengandung lemak sangat tidak menguntungkan bagi saya				
23.	Saya sering membaca buku-buku dan majalah yang berhubungan dengan kesehatan				
24.	Bagi saya diet sehat itu terlalu merepotkan				
25.	Saya merasa nyaman-nyaman saja walaupun berat badan saya bertambah				
26.	Saya sering mengabaikan kondisi kesehatan saya meskipun gejala flu sudah mulai terasa				
27.	Tidak ada yang salah dengan berat badan saya				
28.	Bugar secara fisik bukanlah hal yang prioritas bagi saya				
29.	Saya telah mengembangkan gaya hidup sehat				
30.	Berpartisipasi dalam olahraga tidak penting bagi saya				

2. Kepuasan bagian tubuh

Keterangan :

Tidak Puas -2 -1 0 1 2 Puas

No	Pernyataan	Jawaban
31.	Tubuh bagian bawah (mulai dari pinggul hingga kaki)	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
32.	Tubuh bagian tengah (mulai dari pinggang hingga perut)	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
33.	Tubuh bagian atas (mulai dari lengan hingga bahu)	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
34.	Tampilan otot dada	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
35.	Tampilan otot bahu	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
36.	Tampilan otot punggung	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
37.	Tampilan otot lengan tangan	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
38.	Tampilan otot perut	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
39.	Tampilan otot kaki	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
40.	Berat badan	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
41.	Tinggi badan	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas
42.	Keseluruhan penampilan	Tidak puas _ _ _ _ _ Puas

3. Pengkategorian ukuran tubuh

Keterangan :

Tidak Puas -2 -1 0 1 2 Puas

No	Pernyataan	Jawaban
43.	Saya merasa berat badan saya....	Kekurangan _ _ _ _ _ Kelebihan
44.	Saya merasa tinggi badan saya...	Pendek _ _ _ _ _ Tinggi

responden	nomor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	0	-1	
3	1	3	1	3	4	2	3	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	3	2	1	3	4	4	3	3	4	2	3	1	3	2	0	1	
4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	0	0	
5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	
6	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	2	4	3	3	0	0	
7	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	0	0	
8	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	0	0	
9	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	
10	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	
11	1	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	1	
12	1	3	3	4	1	2	4	2	1	3	2	3	4	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3
13	1	3	1	3	3	4	3	1	2	1	2	1	1	3	4	2	1	2	2	1	3	2	3	1	3	4	2	4	3	1	2	2	2	1
14	1	3	1	2	3	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	3	1	3	1	2	2	2	4	3	2	3	1	2	4	3	3
15	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	3	2	2	1	1
16	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	0	-1
17	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	0	0
18	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
19	3																																	

33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
1	-1	1	1	1	-1	0	-1	1	1	-1	1
0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	-1	0
-1	-1	-1	-1	0	-1	0	-1	0	1	-1	0
0	1	1	1	1	0	-1	0	1	1	-1	0
-1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0
1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1
0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
1	2	1	2	1	2	1	2	0	1	0	-1
1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0
1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	0	1
1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	0	1
0	-1	-1	1	0	-1	0	0	-1	0	1	-1
0	-1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0
0	0	0	0	-1	0	1	0	1	1	-1	1
0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
0	1	2	-1	2	0	1	1	0	1	0	2
0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0
1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0
1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian





