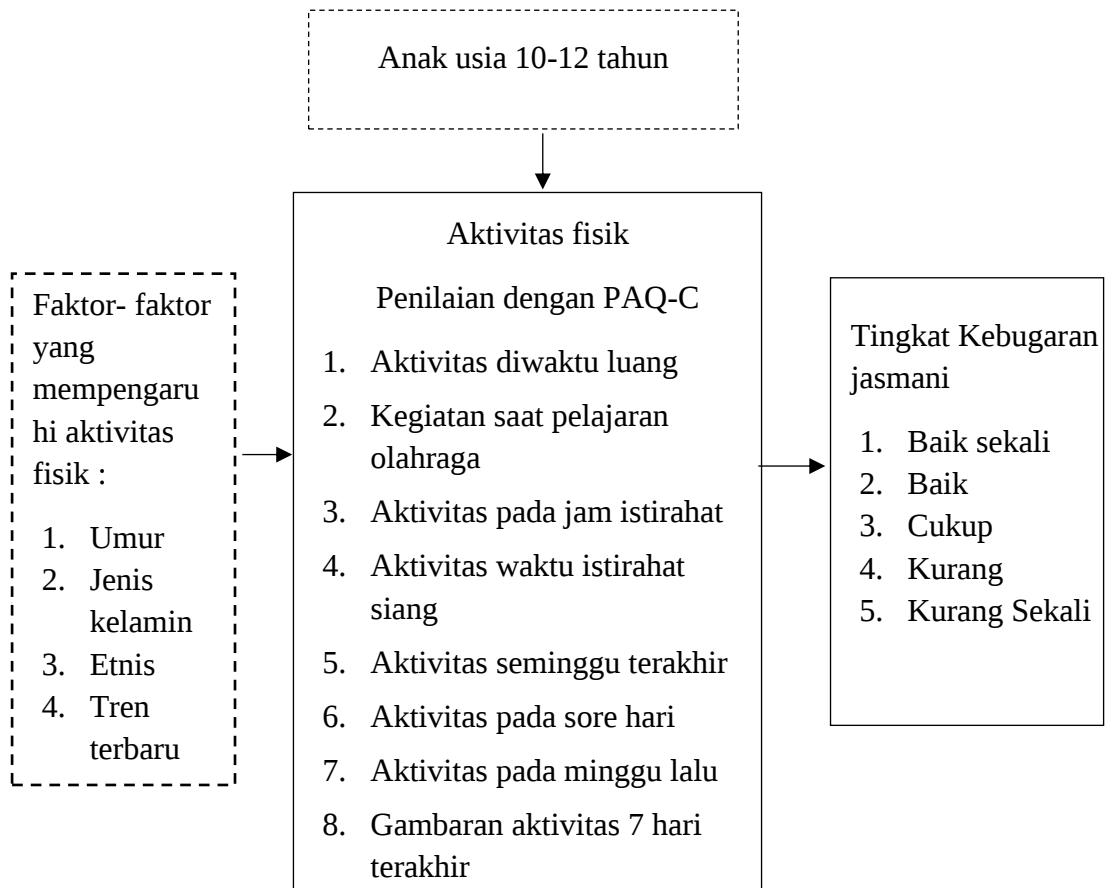


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN VARIABEL PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Keterangan:

: yang diteliti

: yang tidak diteliti

: alur pikir

Gambar 1 Kerangka Konsep Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 2 Sengkidu

B. Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah seseorang atau subyek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Variabel mengandung pengertian ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki seseorang atau sesuatu yang dapat menjadi pembeda atau penciri antara yang satu dengan yang lainnya. Misalnya variabel umur, berat badan, pendidikan, motivasi, pengetahuan dan lain-lain (Masturoh & Anggita, 2018)

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik pada anak usia 10-12 tahun
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi variabel-variabel yang akan diteliti secara operasional di lapangan untuk memudahkan pada pelaksanaan pengumpulan data dan pengolahan serta analisis data. Pada saat akan melakukan pengumpulan data, definisi operasional yang dibuat mengarahkan dalam pembuatan dan pengembangan instrumen penelitian dengan definisi operasional yang tepat maka batasan ruang lingkup penelitian atau pengertian variabel-variabel yang akan diteliti akan lebih fokus (Masturoh & Anggita, 2018)

Tabel 4 Definisi Operasional
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak
Usia 10-12 Tahun di SD Negeri 2 Sengkidu
Tahun 2023

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala
Aktivitas fisik	Gerakan tubuh yang melibatkan otot dan membutuhkan energi yang didalamnya termasuk olahraga dan latihan.	Mengisi form kuesioner PAQ-C (<i>Physical Activity Questionnaire for Children</i>)	Interval Kategori Aktivitas fisik: - Baik sekali : 4,21-5,00 - Baik : 3,41-4,20 - Sedang : 2,61-3,40 - Kurang : 1,81-2,60 - Kurang sekali : 1,00-1,80

Tingkat Kebugaran Jasmani	Kemampuan seseorang melakukan sehari-hari efektif dan dalam jangka relatif lama menimbulkan kelelahan berlebihan.	tubuh untuk kegiatan secara efisien waktu tanpa yang	<i>Single tes</i> dengan metode <i>rockport</i> tes lari 1000 meter	Interval
				Kategori : Putera - <4'17" : Baik sekali - 4'18"-5'14" : Baik - 5'15"-6'12" : Cukup - 6'13"-7'09" : Kurang - >7'10": Kurang Sekali Puteri - <5'04" : Baik Sekali - 5'05"-6'10" : Baik - 6'11"-7'19" : Cukup - 7'20"-8'28" : Kurang - >8'29" : Kurang Sekali

C. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. (Nursalam, 2015) Hipotesis dalam penelitian ini “Ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun di SD Negeri 2 Sengkidu”