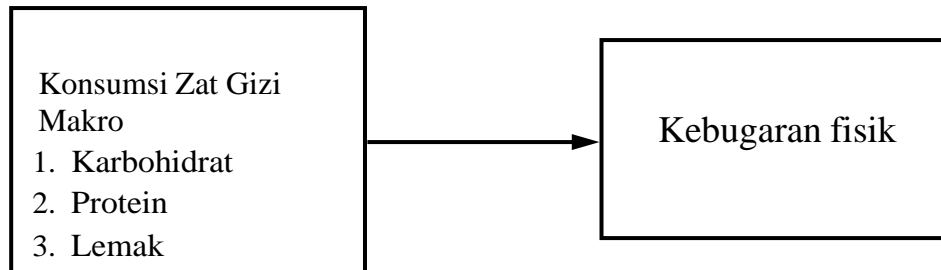


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Penjelasan :

Untuk mencapai kebugaran fisik, seorang pemain sepak bola harus mengonsumsi makanan yang mengandung protein, lemak, dan karbohidrat yang seimbang. Pola makan yang tepat selama pelatihan dan pertandingan akan membantu pemain sepak bola untuk memiliki kondisi kesehatan yang baik dalam bersaing untuk mencapainya sebuah prestasi.

B. Variabel

Variabel Bebas : Konsumsi zat gizi makro

Variabel Terikat : Kebugaran Fisik

C. Definisi Operasional

Tabel 1.
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Pengukuran	Skala Ukur
Kebugaran Fisik pemain sepak bola	Kemampuan tubuh untuk melakukan olahraga dalam waktu relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.	Melakukan tes lari pada lintasan sejauh 600 meter, pengukuran dilakukan dengan mencatat waktu yang dicapai oleh masing-masing sampel dan di lakukan penilaian yang selanjutnya dikategorikan sesuai dengan panduan yang digunakan.	a) Kategori baik sekali, waktu tempuh $\leq 2'09''$ b) Kategori baik, waktu tempuh $2'10- 2'30''$ c) Kategori sedang, waktu tempuh $2'31''-2'45''$ d) Kategori kurang, waktu tempuh $2'46''-3'44''$ e) Kategori kurang sekali, waktu tempuh $\geq 3'45''$	Ordinal
Konsumsi zat gizi makro	Makanan utama yang dibutuhkan tubuh dan dapat memberi energi.	Menggunakan metode recall 2 x 24 jam tidak berturut-turut dengan cara wawancara dan menggunakan form recall.	•Lebih : $>100\%$ •Baik: $90- 100\%$ •Sedang : $80-89\%$ •Kurang : $70-79\%$ •Defisit : $< 70\%$	Ordinal