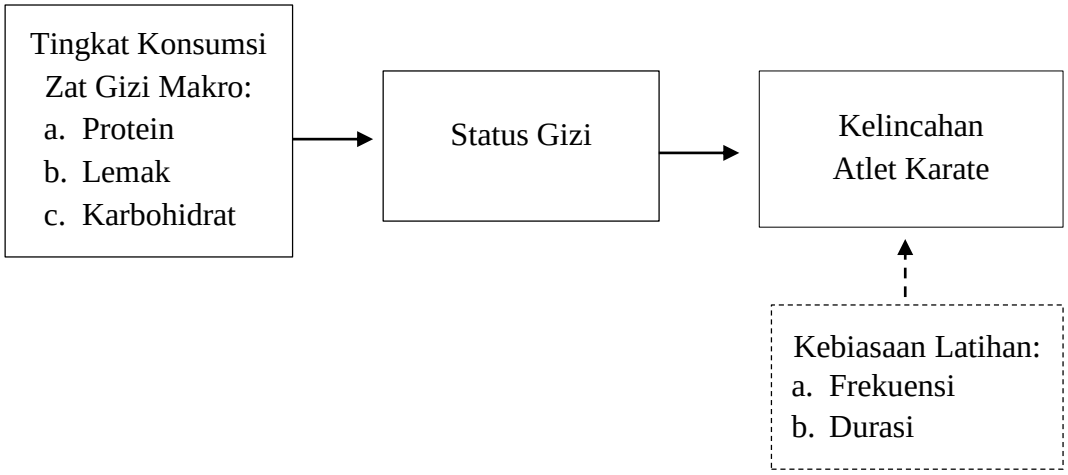
BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

= variabel yang diteliti dan di uji secara statistik

= variabel yang tidak diteliti

Penjelasan :

Tingkat konsumsi zat gizi makro mempengaruhi status gizi atlet. Status gizi mempengaruhi kelincahan atlet karate. Selain itu, kebiasaan latihan yang mencakup frekuensi dan durasi latihan berpotensi memperkuat atau memperlemah hubungan diantara status gizi dan kelincahan. Hubungan yang di uji secara statistik yaitu tingkat konsumsi zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) terhadap status gizi atlet dan status gizi terhadap kelincahan atlet karate.

B. Variabel dan Definisi Operasional

1. Variabel

a. Variabel *independent* (bebas) : Tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi

b. Variabel *dependent* (terikat) : Kelincahan atlet karate

2. Definisi operasional

Tabel 3

Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala
Kelincahan	Keterampilan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu yang bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi dengan mengoordinasikan unsur-unsur fisik yang lain. Dikategorikan menjadi : a. Baik: ≤13.53 detik (laki) dan ≤14.09 detik (perempuan) b. Sedang: 13.54-14.96 detik (laki) dan 14.10-15.74 detik (perempuan) c. Kurang: ≥14.97 detik (laki) dan ≥15.75 detik (perempuan)	Mengukurkan waktu dengan stopwatch saat peserta menyelesaikan 3 putaran *shuttle run* (jarak 5 meter). Tes diulang 2 kali, diambil waktu tercepat.	Ordinal
Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	Jumlah zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) yang dikonsumsi oleh atlet dalam satu hari. Perbandingan konsumsi protein, lemak, dan karbohidrat dengan kebutuhan dikalikan 100%. Dikategorikan menjadi : a. Lebih: >120% b. Normal: 90-120% c. Defisit: <89%	Metode wawancara dan memakai *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (*SQ-FFQ*).	Ordinal
Status Gizi	Keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian penyerapan dan penggunaan makanan yang diukur berdasarkan indeks IMT/U dan Nilai *Z-score*. Dikategorikan menjadi : a. Gizi kurang: -3 SD sd <-2 SD b. Gizi normal: -2 SD sd +1 SD c. Gizi lebih: >+1 SD sd +2 SD	Menimbang berat badan, mengukurkan tinggi badan, dan memperhitungkan nilai IMT/U dan menetapkan nilai *Z-score*	Ordinal

C. Hipotesis

Adapun hipotesis pada studi ini, yaitu :

1. Ada hubungan diantara tingkat konsumsi zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) terhadap status gizi atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel.
2. Ada hubungan diantara status gizi terhadap kelincahan pada atlet karate di Lemkari Gianyar Ranting Ketewel.