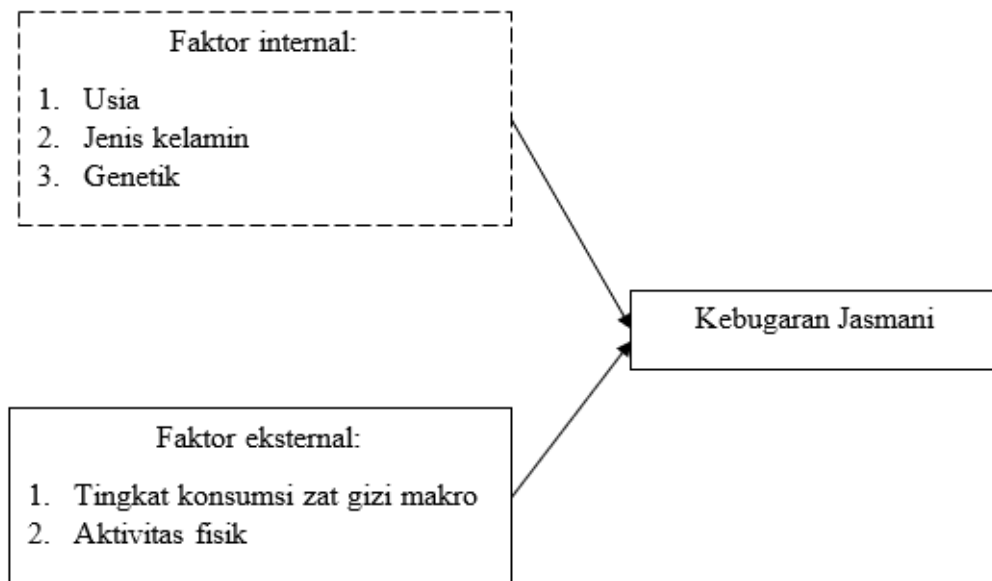


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep

Merujuk pada tinjauan teoritis yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, kerangka konsep penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:



Gambar 1 Kerangka Konsep

Keterangan:

: Variabel yang diteliti dan dianalisis

: Variabel yang diteliti tetapi tidak dianalisis

Penjelasan:

Kebugaran jasmani mengacu pada kapasitas kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dengan efisiensi tinggi tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Berbagai aspek berkontribusi terhadap kebugaran jasmani individu, termasuk faktor internal yang terdiri dari usia, jenis kelamin, dan genetik, serta, faktor eksternal berupa tingkat konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang ideal, diperlukan aktivitas fisik yang disusun secara terorganisir, dilaksanakan dengan benar, teratur, dan terukur. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, aktivitas fisik merupakan pendekatan yang paling efisien untuk dilakukan, dengan aktivitas fisik dengan intensitas sedang secara substansial menunjang peningkatan kebugaran jasmani. Disamping melakukan aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi makro juga memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Apabila, terjadi kekurangan maupun kelebihan konsumsi makanan tentunya akan memengaruhi kebugaran jasmani individu. Manusia memerlukan energi untuk menjaga kebugaran jasmaninya. Energi bisa diperoleh dari konsumsi zat gizi makro berupa karbohidrat, protein, dan lemak.

B. Jenis Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Jenis variabel

- a. Variabel bebas (*Independent variable*), yaitu: aktivitas fisik dan tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak).
- b. Variabel terikat (*Dependent variable*), yaitu: kebugaran jasmani

2. Definisi operasional variabel

Tabel 1
Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Pengukuran	Skala
Kebugaran jasmani	Kemampuan siswa untuk melakukan tes lari (<i>single test</i>) dengan panjang lintasan 1600 m tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.	Tes lari (<i>single test</i>) dengan tempuh jarak tempuh 1600 m.	Waktu tempuh dalam satuan menit (') dan detik (").	Interval
Aktivitas Fisik	Aktivitas siswa dalam satu minggu mulai dari bangun hingga tidur	Metode wawancara dengan menggunakan kuesioner <i>Global Physical Activity Questionnaire</i> (GPAQ)	Aktivitas fisik dengan satuan <i>Metabolic Equivalent Turnover</i> (MET)	Interval
Tingkat konsumsi zat gizi makro	Jumlah karbohidrat, protein, dan lemak yang dikonsumsi oleh siswa baik itu makanan yang didapat di asrama maupun yang didapat dari luar asrama. Kemudian, dibandingkan dengan kebutuhan	Wawancara dengan bantuan form <i>food recall</i> 1×24 jam yang dilakukan sebanyak dua kali dalam kurun waktu tidak berturut-turut	Tingkat konsumsi zat gizi makro dalam satuan % kebutuhan	Interval

C. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMA Taruna Mandara Buleleng.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dengan kebugaran jasmani siswa SMA Taruna Mandara Buleleng.