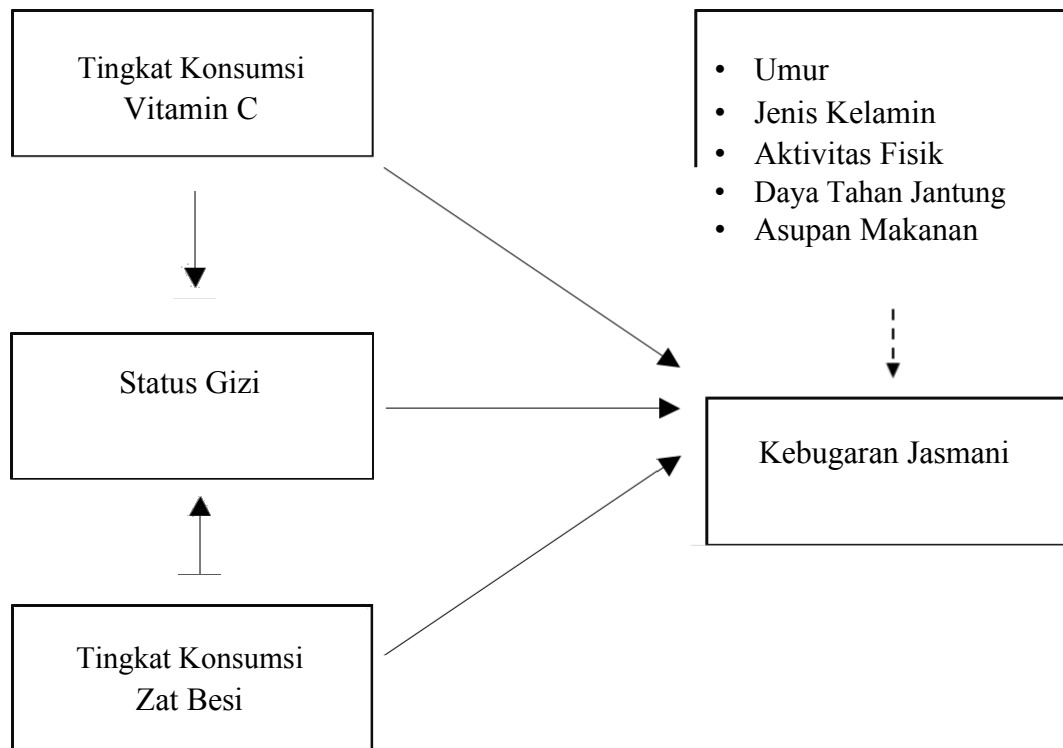


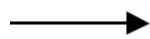
BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1
Hubungan Tingkat Konsumsi Vitamin C, Zat Besi dan Status Gizi Dengan
Kebugaran Jasmani

Keterangan :



= Diteliti dan dianalisis



= Tidak diteliti dan tidak dianalisis

Penjelasan :

Kebugaran jasmani dipengaruhi langsung oleh status gizi yang dipengaruhi langsung oleh tingkat konsumsi vitamin C dan zat besi. Kebugaran jasmani juga dipengaruhi langsung oleh tingkat konsumsi vitamin C dan zat besi karena vitamin C mengatur fungsi-fungsi tubuh dan jika kekurangan vitamin C akan menyebabkan menurunnya penampilan fisik dan zat besi mempengaruhi metabolisme aerobik. Pada penelitian ini akan dianalisis hubungan tingkat konsumsi vitamin C, zat besi dan status gizi dengan kebugaran jasmani.

B. Variabel

1. Variabel bebas pada penelitian ini adalah tingkat konsumsi vitamin C, tingkat konsumsi zat besi dan status gizi pada anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda.
2. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kebugaran jasmani pada anggota klub bola basket Komunitas Gianyar Muda.

C. Definisi Operasional

Tabel 5
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Ukur
1	Kebugaran Jasmani	Kemampuan tubuh sampel untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien yang ditentukan dengan melakukan <i>Bleep Test</i> selanjutnya dikategorikan dengan membandingkan nambilan VO ₂ Max dengan standar baku	Mencatat Prediksi Ambilan VO ₂ Max Berdasarkan Tes Lari Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>)	Bleep test	Kategori : <ul style="list-style-type: none"> • Kurang (K) • Cukup (C) • Baik (B) • Baik Sekali (BS) • Sempurna (SM) 	Ordinal
2	Tingkat Konsumsi vitamin C	Jumlah asupan vitamin C dalam sehari dibandingkan dengan AKG	Membandingkan konsumsi vitamin C dengan AKG x 100% kemudian dikategorikan	Form food recall	Tingkat konsumsi dikategorikan : Baik : ³ 100% Sedang : 80 – 99% Kurang : 70 – 80% Defisit : <70%	Ordinal
3.	Tingkat Konsumsi Zat Besi	Jumlah asupan zat besi dalam sehari dibandingkan dengan AKG	Membandingkan konsumsi zat besi dengan AKG x 100% kemudian dikategorikan	Form food recall	Tingkat konsumsi dikategorikan : Baik : ³ 100% Sedang : 80 – 99% Kurang : 70 – 80% Defisit : <70%	Ordinal
4.	Status Gizi	Keadaan tubuh sampel sebagai akibat dari penggunaan zat-zat gizi dari makanan yang telah dikonsumsi yang ditentukan	Mengukur tinggi badan, berat badan dan umur kemudian dihitung IMT/U nya, selanjutnya hitung standar	Timbangan berat badan dan microtoise, identitas sampel, akte kelahiran/ dokumen kelahiran	IMT/U dikategorikan: Sangat Kurus <- 3SD Kurus : -3SD sampai dengan <- 2SD Normal : -2SD sampai dengan 1 SD Gemuk : >1SD	Ordinal

		berdasarkan umur, berat badan dan tinggi badan kemudian dikategorikan berdasarkan nilai standarnya.	deviasinya dan dikategorikan		sampai dengan 2 SD Obesitas : >2SD	
--	--	---	------------------------------	--	---------------------------------------	--

C. Hipotesis

1. Ada hubungan antara tingkat konsumsi vitamin C dengan kebugaran jasmani.
2. Ada hubungan antara tingkat konsumsi zat besi dengan kebugaran jasmani.
3. Ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani.