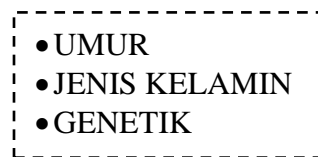


### BAB III

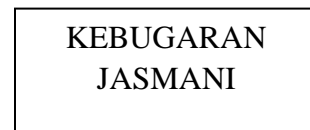
## KERANGKA KONSEP, VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL

### A. Kerangka Konsep

#### Faktor Internal



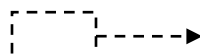
#### Faktor Eksternal



Keterangan :



: Diteliti dan dianalisis



: Tidak diteliti

Gambar 1. Bagan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Penjelasan :

Kebugaran Jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh Faktor Internal dan Faktor Eksternal dari orang tersebut. Adapun Faktor Internal diantaranya adalah Umur, Jenis Kelamin dan Genetik. Faktor Internal ini pada umumnya bersifat permanen dan sulit untuk diubah. Sedangkan Faktor Eksternal diantaranya adalah Asupan Energi, Kebiasaan Olahraga, dan Penyakit. Faktor Eksternal tidak bersifat permanen, dapat diubah sehingga pengaruhnya terhadap Kebugaran Jasmani dapat berubah-ubah.

Pada penelitian ini variabel yang diteliti dan dianalisis hubungannya adalah variabel Asupan Energi dengan Kebugaran Jasmani, Kebiasaan Olahraga dengan Kebugaran Jasmani. Sedangkan variabel yang tidak diteliti adalah variabel Umur, Jenis Kelamin, Genetik dan Penyakit.

Asupan energi mempengaruhi kebugaran jasmani karena seseorang agar dapat hidup secara sehat dan melakukan pekerjaan sehari-hari, maka perlu asupan makan dan minum, memilih makanan yang tepat dan sangat penting untuk menjaga kesehatan, kebugaran jasmani sekaligus memelihara berat badan yang ideal.

Aktivitas olahraga mempengaruhi kebugaran jasmani karena kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara terus menerus dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Sehingga aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani.

## **B. Variabel Dan Definisi Operasional**

## **1. Variabel Penelitian**

### **a) Variabel Bebas**

Variabel bebas (independen variabel) merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Asupan Energi dan Aktivitas Olahraga.

### **b) Variabel Terikat**

Variabel terikat (dependen variabel) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kebugaran Jasmani

## **2. Definisi Operasional Variabel**

Tabel 1.

### Variabel Dan Definisi Operasional

Variable	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Tingkat Konsumsi Energi	Asupan energi yang dikonsumsi oleh sampel dibandingkan dengan kebutuhan di AKG	Wawancara dengan menggunakan recall 2 x 24 jam dan hasil recall diolah menggunakan nutrisurvey.	Selanjutnya dikategorikan sebagai berikut : - Baik : 100 – 120% AKG - Sedang : 80 – 99% AKG - Kurang : 70 – 79% AKG - Defisit : < 70% AKG	Ordinal
Kebugaran Fisik	Kemampuan dan kesanggupan sampel dalam melakukan pekerjaan (tes) secara optimal dan efisien	Mencatat hasil tes lari 40 meter dan tes baring duduk ( <i>sith-up</i> ) 30 detik	Yang dikategorikan sebagai berikut : - Baik sekali : 5 - Baik : 4 - Sedang : 3 - Kurang : 2 - Kurang sekali : 1	Ordinal
Aktifitas Olahraga	Kebiasaan olahraga sampel dilihat dari frekuensi, jenis, dan lamanya dalam seminggu.	Pengisian kuesioner aktivitas olahraga oleh sampel	Aktivitas olahraga dikategorikan menjadi: 1. Berat 2. Sedang 3. Ringan	Ordinal