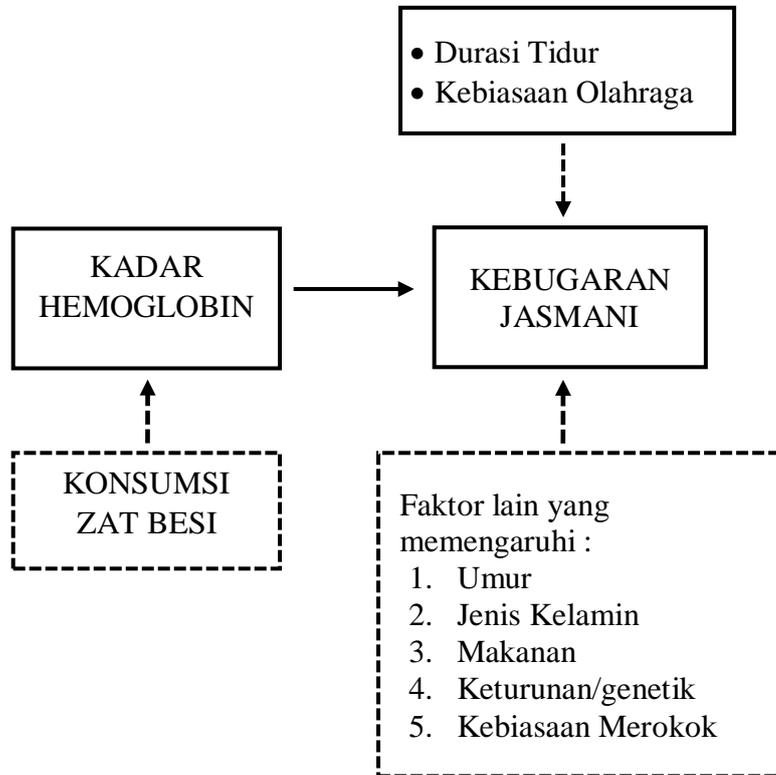


**BAB III**  
**KERANGKA KONSEP**

**A. Kerangka Konsep**



**Gambar 1**

Kerangka Konsep Faktor-Faktor Yang Memengaruhi  
Kebugaran Jasmani

Keterangan :

- : diteliti  
 : tidak diteliti

Penjelasan

Kadar hemoglobin dalam darah berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Hemoglobin berfungsi untuk mengangkut oksigen dalam darah ke seluruh sel-sel tubuh. Apabila kadar hemoglobin dalam darah tidak normal, maka akan mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh seseorang tersebut, serta akan

mengganggu sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh akibatnya kebugaran jasmani seseorang menurun. Adapun faktor yang memengaruhi kadar hemoglobin dalam darah adalah konsumsi zat besi dan faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, makanan, tidur dan istirahat, keturunan/genetik, rokok, dan aktivitas fisik.

## B. Variabel dan Definisi Operasional

### 1. Jenis Variabel

#### a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kadar hemoglobin siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.

#### b. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.

### 2. Definisi operasional

**Tabel 3**

**Definisi Operasional Penelitian**

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala Ukur
1.	Kadar Hemoglobin	Kadar hemoglobin dalam darah yang diukur dalam satuan mg/dl.	Pengukuran kadar Hb menggunakan alat cek kadar Hb merek <i>Easy Touch</i> . Hasil kadar Hb remaja putri diklasifikasikan sebagai berikut : Rendah : <12 mg/dl Normal : ≥12 mg/dl	Interval
2.	Kebugaran Jasmani	Daya tahan tubuh individu yang	Menggunakan metode bleep test. Hasil pengukuran tingkat	Ordinal

		diukur dengan menilai VO2 max dalam satuan ml/kg/menit dengan melakukan tes Lari / Jalan 12 menit	kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi : Kurang : < 31 ml/kg/menit Sedang : 31,0 – 34,9 ml/kg/menit Baik : > 34,9 ml/kg/menit	
--	--	---	--	--