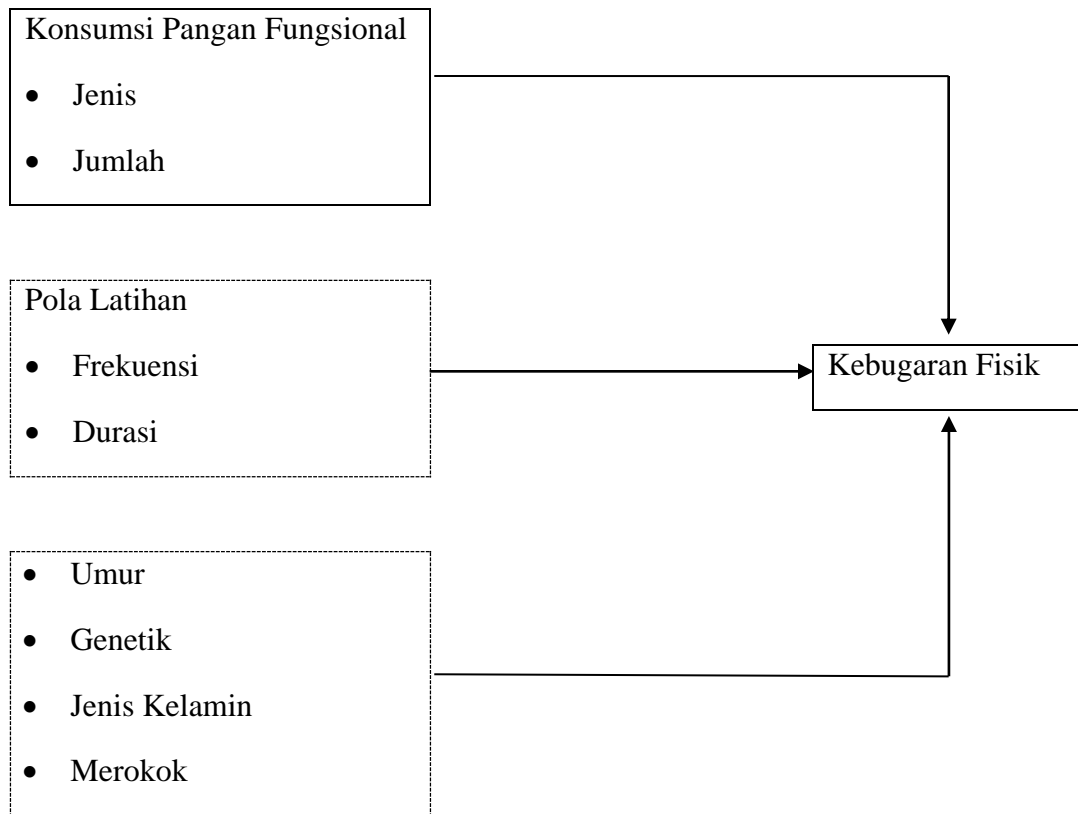


**BAB III**  
**KERANGKA KONSEP**

**A. Kerangka Konsep**

Adapun hubungan antar variabel yang dikaji dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1  
Kerangka Konsep

**Keterangan:**

: tidak diteliti

: diteliti

Penjelasan:

Berdasarkan gambar 1 kebugaran fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu umur, jenis kelamin, genetik, merokok, konsumsi pangan fungsional, dan pola latihan. Konsumsi pangan fungsional terdiri dari jenis dan jumlah pangan fungsional. Sedangkan pola latihan terdiri dari frekuensi, dan *time*/durasi latihan. Pangan fungsional memiliki beberapa komponen bioaktif. Salah satu komponen bioaktifnya yaitu antioksidan yang banyak terdapat pada buah dan sayuran yang mengandung vitamin A, vitamin C, dan vitamin E yang sangat bagus untuk menetralkan radikal bebas, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Pada umumnya seorang atlet banyak terbentuk radikal bebas pada saat melakukan olahraga yang dapat menurunkan kebugaran atlet tersebut, agar kebugaran fisik atlet tersebut tetap optimal, maka diperlukannya pangan fungsional untuk mengganti kebocoran elektron pada saat melakukan olahraga sehingga kebugaran fisik atlet tetap optimal.

## **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel independen (bebas) yaitu konsumsi pangan fungsional.

Variabel dependen (terikat) yaitu kebugaran fisik.

### **2. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional merupakan informasi ilmiah yang sangat membantu peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan menggunakan variabel yang sama. Adapun definisi operasional variabel yang dikaji bisa dilihat pada table 2.

Tabel 2  
Definisi Operasional Variabel

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Kebugaran Fisik	Kesanggupan tubuh anggota pencak silat dalam melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.	<i>Bleep Test</i>	Hasil ukur VO <sub>2</sub> Max dalam ml/kg/menit	Ordinal
2.	Pangan Fungsional	Pangan alami yang dikonsumsi guna meningkatkan kebugaran fisik anggota pencak silat karena memiliki kandungan komponen aktif seperti antioksidan. Pangan fungsional terdiri dari 2 sub variabel yaitu jenis dan jumlah pangan fungsional			
a.	Jenis Pangan Fungsional	Macam pangan fungsional yang dikonsumsi oleh anggota pencak silat berdasarkan cara pengolahannya secara modern (yogurt, susu kedelai), tradisional (tempe, tape,) , alami (kacang kedelai, buah dan sayuran)	Wawancara langsung kepada sampel menggunakan form SQ-FFQ	Banyaknya jenis pangan fungsional yang dikonsumsi dalam sehari.	Ordinal
b.	Jumlah Pangan Fungsional	Vitamin A dan Vitamin C pangan fungsional yang dikonsumsi oleh anggota pencak silat yang dibandingkan dengan AKG 2019	Wawancara langsung kepada sampel menggunakan form SQ-FFQ	Persentase vitamin A dan vitamin C terhadap kecukupan.	Ordinal