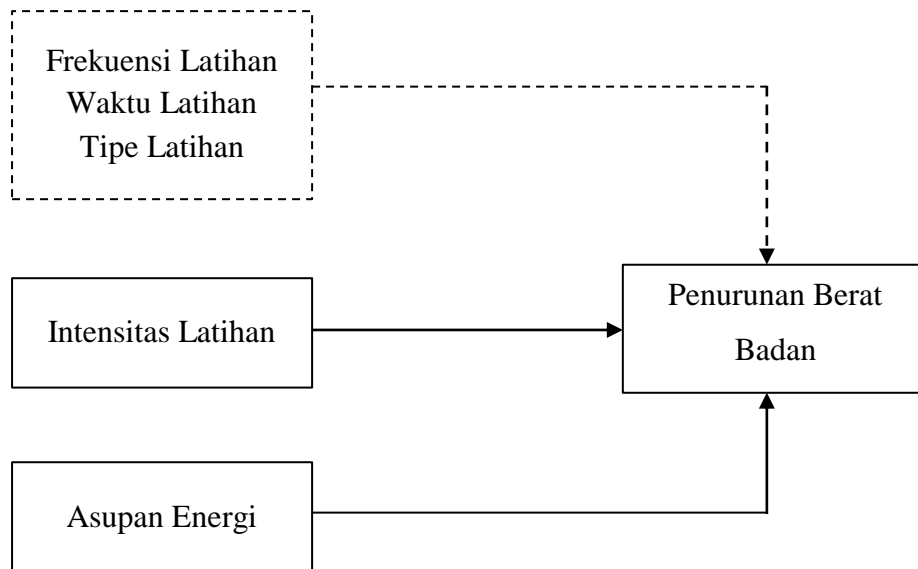


## BAB III

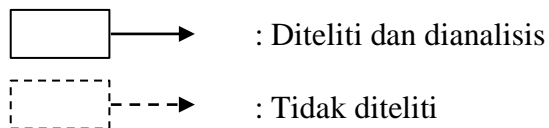
### KERANGKA KONSEP

#### A. Kerangka Konsep



Gambar 1  
Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :



Penjelasan :

Penurunan berat badan yang dilakukan dengan aktifitas aerobik dipengaruhi oleh FITT (*Frequency, Intensity, Time and Type*) dalam penelitian ini akan dianalisis hubungan intensitas latihan dengan intensitas 65% - 75% detak jantung maksimal dan asupan energi dengan pengurangan 500-1000 kalori perhari. Pada

penelitian ini akan menilai intensitas latihan, menilai asupan energi serta mengukur penurunan berat badan dan menganalisis hubungan intensitas latihan dan asupan energi terhadap penurunan berat badan peserta senam aerobik.

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

### 1. Variabel penelitian

#### a. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Adapun variabel bebas pada penelitian ini adalah intensitas latihan dan asupan energi.

#### b. Variabel terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel terikat pada penelitian ini adalah penurunan berat badan.

2. Definisi operasional

Tabel 2  
Variabel dan Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
1.	Intensitas Latihan	Kualitas yang menunjukkan berat ringannya suatu latihan. Intensitas dengan 65%-75% Djm dilakukan selama 30-60 menit dan 3-5 kali perminggu	Menghitung denyut nadi latihan/kerja setelah latihan inti dengan cara palpasi	- Kurang jika < 65% DNM - Baik jika 65% - 75% DNM - Lebih jika > 75% DNM	Interval
2.	Asupan Energi	Asupan energi sehari yang dikonsumsi dibandingkan dengan kebutuhan normal yakni dengan pengurangan 500-1000 kalori perhari.	Mewawancarai sampel dengan metode <i>Food Recall</i> 24 jam	Pengurangan asupan makanan perhari : - Kurang : < 500 kalori/hari - Baik : 500 – 1000 kalori/hari - Lebih : > 1000 kalori/hari	Interval
3.	Penurunan berat badan	Penurunan bobot tubuh sampel dari hari pertama penelitian dan satu minggu setelah penelitian pertama.	Pengukuran berat badan dengan timbangan digital	Berat badan berkurang: - Kurang : < 0,5 kg/minggu - Baik : 0,5 – 1,0 kg/minggu - Lebih : > 1,0 kg/minggu	Interval

*Keterangan :*

DNM : Denyut Nadi Maksimal

### **C. Hipotesis**

1. Ada hubungan antara intensitas latihan dengan penurunan berat badan peserta senam aerobik.
2. Ada hubungan antara asupan energi dengan penurunan berat badan peserta senam aerobik.
3. Ada hubungan antara intensitas latihan dan asupan energi dengan penurunan berat badan peserta senam aerobik.