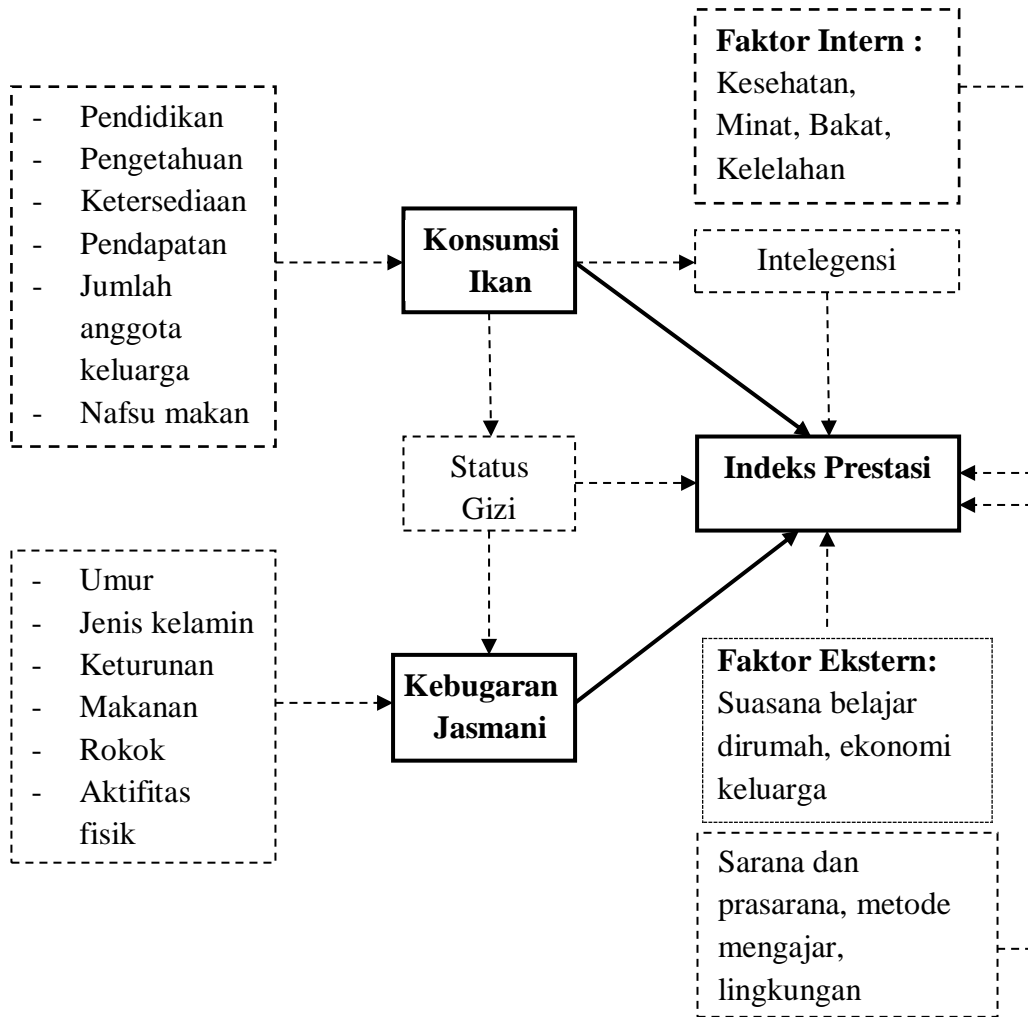


BAB III
KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 1
Kerangka Konsep Hubungan Konsumsi Ikan dan Kebugaran Jasmani dengan Indeks Prestasi

Keterangan :

- = Diteliti
- = Tidak diteliti

Penjelasan:

Berdasarkan kerangka konsep di atas dapat dijelaskan bahwa indeks prestasi dipengaruhi faktor intern dan faktor ekstern. Faktor ekstern meliputi suasana rumah, ekonomi keluarga, sarana dan prasarana, metode mengajar, dan lingkungan. Sedangkan faktor intern yang mempengaruhi indeks prestasi yaitu kesehatan, minat, bakat, kelelahan dan intelegensi. Integensi dipengaruhi oleh tingkat konsumsi ikan setiap individu. Kebiasaan mengonsumsi ikan dapat meningkatkan kemampuan otak untuk mencapai indeks prestasi yang optimal karena ikan kaya akan sumber-sumber asam lemak esensial termasuk omega 3 yang berfungsi dalam pembentukan sel-sel otak untuk meningkatkan intelegensi atau kecerdasan. Tingkat konsumsi ikan dipengaruhi oleh pendidikan, rendahnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat ikan, ketersediaan, pendapatan keluarga, jumlah anggota keluarga serta nafsu makan/selera setiap individu. Konsumsi ikan dapat mempengaruhi status gizi individu. Apabila status gizi seseorang normal, maka indeks prestasi dan kebugaran jasmaninya juga akan baik. Kebugaran jasmani adalah kondisi seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti sehingga dapat melaksanakan kegiatan berikutnya dengan baik. Kebugaran jasmani juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi indeks prestasi. Apabila kebugaran jasmaninya baik, maka siswa dapat menerima pelajaran dengan baik dan mampu melakukan aktivitas berikutnya tanpa kelelahan yang berlebihan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah umur, jenis kelamin, keturunan, makanan, rokok dan aktifitas fisik. Dengan demikian pada penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah konsumsi ikan, kebugaran jasmani dan indeks prestasi.

B. Variabel Penelitian

1. Jenis variable dalam penelitian ini:

- a. Variabel bebas : konsumsi ikan dan kebugaran jasmani.
- b. Variabel terikat : indeks prestasi.

C. Hipotesis

1. Ada hubungan antara konsumsi ikan dengan indeks prestasi
2. Ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan indeks prestasi