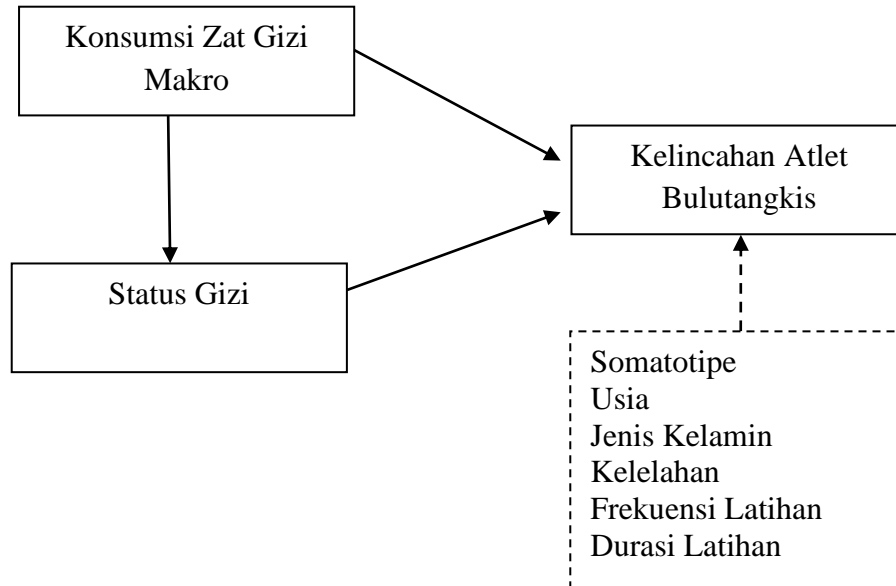


## BAB III

### KERANGKA KONSEP PENELITIAN


#### A. Kerangka Konsep

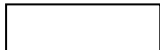
Kerangka konsep dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar. 1 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

 = Tidak Dianalisis

 = Dianalisis

Penjelasan :

Kelincahan atlet bulutangkis dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi makro dan status gizi, makin terpenuhinya kebutuhan gizi dan semakin normal atau baik status gizi maka kelincahan atlet semakin maksimal.

## B. Variabel dan Definisi Oprasional Variabel

### 1. Variabel

Variabel terikat : Kelincahan atlet bulutangkis

Variabel bebas : Konsumsi zat gizi makro dan status gizi

### 2. Definisi oprasional

Definisi oprasional variabel dijelaskan pada Tabel 2

Tabel 2  
Definisi Oprasional Variabel

No	Variabel	Definisi Oprasional	Cara Pengukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Kelincahan	kemampuan seseorang untuk bergerak secara cepat dalam mengubah posisi dan arah sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi dengan mengkoordinasikan unsur-unsur fisik yang lain	Mengukur waktu yang dibutuhkan untuk mengembalikan semua <i>shuttlecock</i> yang ada digaris akhir dan dikumpulkan kembalike garis <i>start</i> .	Diukur menggunakan <i>stopwatch</i>	Kategori putra: - Baik Sekali: <12.10 detik - Baik: 12.11-13.53 detik - Sedang 13.54-14.96 detik - Kurang: 14.98-16.39 detik - Kurang Sekali: >16.40 detik Kategori Perempuan: - Baik Sekali: <12.42 detik	Interval

---

				- Baik: 12.43-14.09 detik	
				- Sedang: 14.10-15.74 detik	
				- Kurang: 15.75-17.39 detik	
				- Kurang Sekali: >17.40 detik	
2. Asupan makanan	Semua makanan dan minuman yang dikonsumsi sampel meliputi protein, lemak, dan karbohidrat yang berguna bagi kesehatan atlet kemudian dibandingkan dengan kebutuhan individu	Melakukan wawancara asupan zat gizi makro 2 x 24 jam lalu menggunakan fromulir <i>recall</i> yang selanjutnya akan dikategorikan	Menggunakan formuril <i>recall</i> 2 x 24 jam	- Lebih: >120 - Baik: 80-120 - Defisit Ringan: 70-79 - Defisit Sedang: 60-69 - Defisit Berat: <60	Interval
3. Status gizi	Keseimbangan antara asupan terhadap kebutuhan zat-zat gizi	Antropometri, indeks IMT/U dan menghitung Z-Score	Diukur menggunakan <i>microtoice</i> dan	IMT/U : - Gizi Buruk: <-3 SD - Gizi Kurang: -3SD sd <-2	Interval

---

timbangan	SD
- Gizi Bk:	-2 SD sd + 1
	SD
- Gizi Lebih:	+1 SD sd +2
	SD
- Obesitas:	> + 2 SD

---

### C. Hipotesis

1. Ada hubungan konsumsi zat gizi makro dengan kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.
2. Ada hubungan konsumsi zat gizi makro dengan status gizi atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.
3. Ada hubungan status gizi dengan kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali.