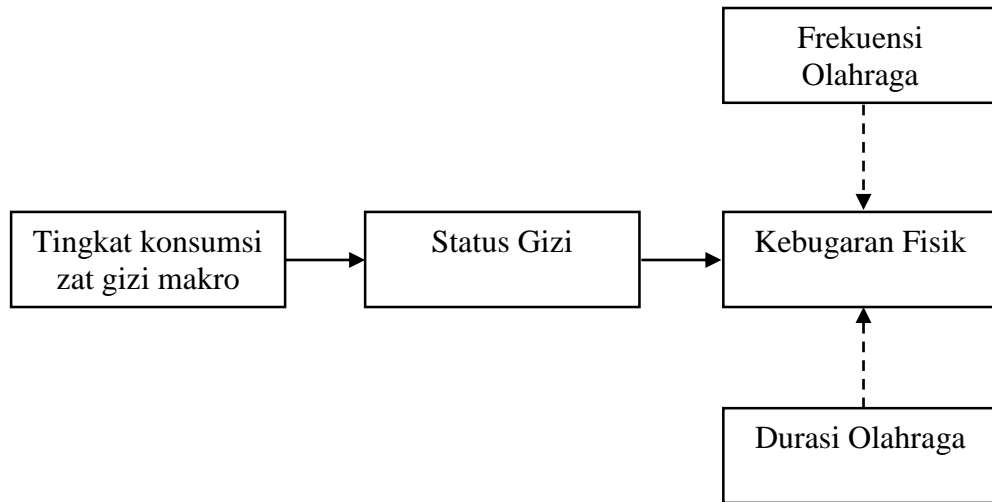


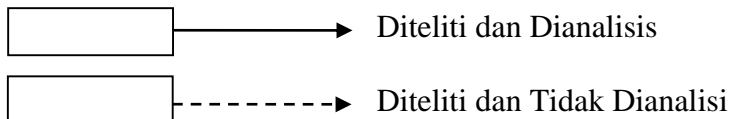
**BAB III**  
**KERANGKA KONSEP**

**A. Kerangka Konsep**



Gambar 1 : Bagan

Keterangan :



Penjelasan :

Kebugaran fisik dipengaruhi langsung oleh tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi. Selain faktor-faktor tersebut, aktivitas olahraga berdasarkan frekuensi dan durasi olahraga juga turut mempengaruhi baik atau kurangnya tingkat kebugaran fisik seseorang. Pada penelitian ini akan dianalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran fisik.

## B. Variabel Penelitian

Adapun variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel terikat (dependen) yaitu kebugaran fisik
2. Variabel bebas (independen) yaitu tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi

## C. Definisi Oprasional

Tabel 3  
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala Ukur
1.	Kebugaran Fisik	Kemampuan pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai cukup energi dan semangat menjalani aktivitas fisik selanjutnya. Dikategorikan menjadi : Baik sekali : <2'09'' (menit detik) Baik : 2'10- 2'30'' (menit detik) Sedang : 2'31''-2'45'' (menit detik) Kurang : 2'46''-3'44'' (menit detik) Kurang sekali : >3'45'' (menit detik)	Pengukuran dilakukan dengan tes lari ( <i>single test</i> ) 600 meter. Kemudian dicatat waktu tempuh dan selanjutnya dilakukan penilaian	Interval
2.	Konsumsi zat gizi makro	Jumlah Konsumsi zat gizi sampel yang dilihat dari hasil recall konsumsi zat gizi makro meliputi karbohidrat, lemak dan protein.	Menggunakan metode recall 2 x 24 jam dengan cara wawancara	Interval

3. Tingkat Konsumsi Karbohidrat	Jumlah karbohidrat yang terkandung dalam makanan dan minuman yang telah dikonsumsi sampel kemudian dibandingkan dengan kebutuhan individu. Dikategorikan menjadi : Lebih : $\geq 120$ % AKG Normal : 90-119 % AKG Defisit tingkat ringan : 80-90 % AKG Defisit tingkat sedang : 70-79 % AKG Defisit tingkat berat : $< 70$ % AKG	Menggunakan metode recall 2 x 24 jam dengan cara wawancara	Interval
4. Tingkat Konsumsi Lemak	Jumlah lemak yang terkandung dalam makanan dan minuman yang telah dikonsumsi sampel kemudian dibandingkan dengan kebutuhan individu. Dikategorikan menjadi : Lebih : $\geq 120$ % AKG Normal : 90-119 % AKG Defisit tingkat ringan : 80-90 % AKG Defisit tingkat sedang : 70-79 % AKG Defisit tingkat berat : $< 70$ % AKG	Menggunakan metode recall 2 x 24 jam dengan cara wawancara	Interval
5. Tingkat Konsumsi Protein	Jumlah protein yang terkandung dalam makanan dan minuman yang telah dikonsumsi sampel kemudian dibandingkan dengan kebutuhan individu. Dikategorikan menjadi : Lebih : $\geq 120$ % AKG Normal : 90-119 % AKG Defisit tingkat ringan : 80-90 % AKG Defisit tingkat sedang : 70-79 % AKG Defisit tingkat berat : $< 70$ % AKG	Menggunakan metode recall 2 x 24 jam dengan cara wawancara	Interval

---

6. Status Gizi	Kondisi fisik sampel yang ditentukan dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung menggunakan indikator Z-Score IMT/U. Dikategorikan menjadi : Gizi kurang (kurus): $-3 SD$ sd $< -2 SD$ Gizi baik (normal) : $-2 SD$ sd $1 SD$ Gizi lebih (gemuk) : $> 1 SD$ sd $2 SD$ Obesitas : $> 2 SD$	Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan	Interval
----------------	---	---	----------

---

#### **D. Hipotesis Penelitian**

1. Ada hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan kebugaran fisik anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud.
2. Ada hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud.
3. Ada hubungan antara status gizi dengan kebugaran fisik anggota klub sepakbola di Sekolah Sepakbola Tunas Putra Ubud.