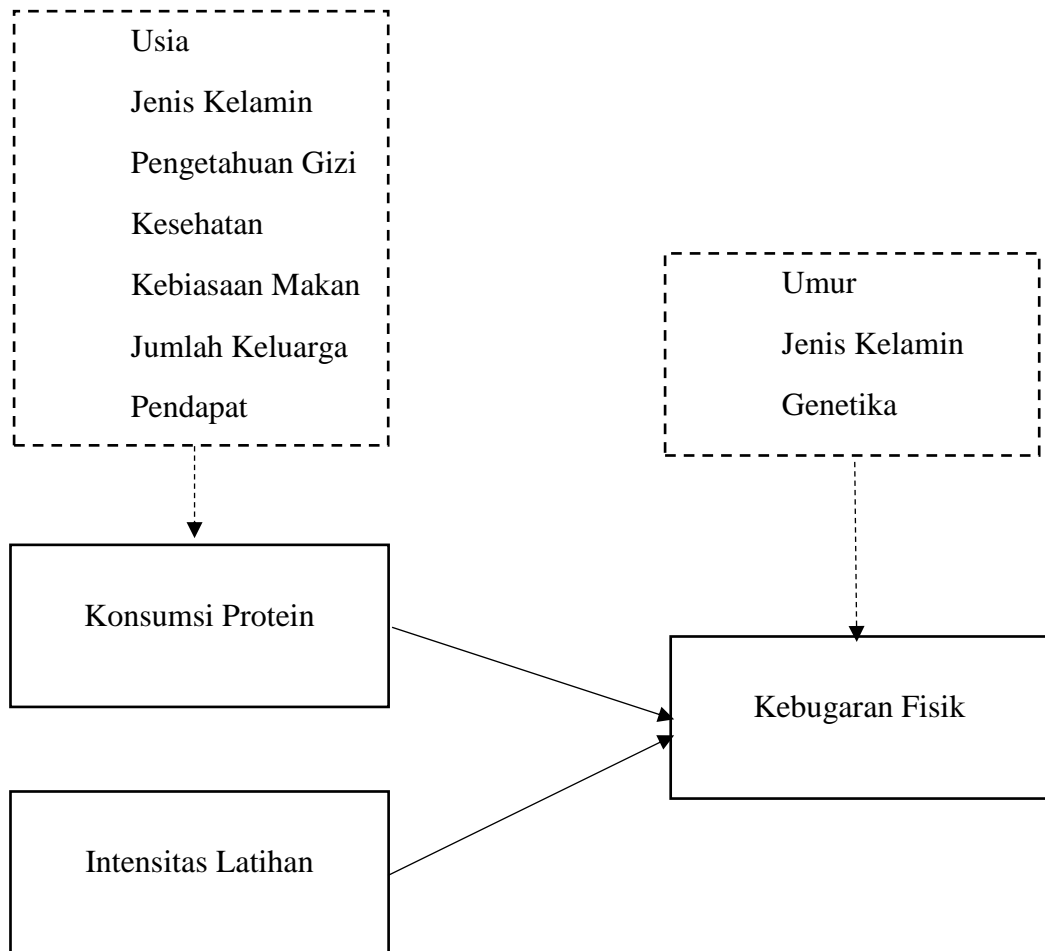


BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep



Gambar 4 : Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

-----> = Tidak dianalisis

————> = Dianalisis

Penjelasan :

Kebugaran fisik seorang dipengaruhi langsung oleh konsumsi protein dan konsumsi protein dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi, kesehatan, kebiasaan makan, jumlah keluarga dan pendapatan keluarga itu sendiri. Kebugaran fisik juga dipengaruhi oleh intensitas latihan. Selain itu ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang seperti umur, jenis, kelamin dan genetika. Pada penelitian akan dianalisis hubungan konsumsi protein dan intensitas latihan dengan kebugaran fisik. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu konsumsi protein dan intensitas latihan sebagai variabel bebas dan kebugaran fisik sebagai variabel terikat.

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel penelitian

- a. Variabel bebas (*Independent Variable*) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Adapun variabel bebas pada penelitian ini adalah Konsumsi Protein dan Intensitas Latihan
- b. Variabel terikat (*Dependent Variable*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel terikat pada penelitian ini adalah Kebugaran Fisik

2. Definisi operasional

Tabel 1
Variabel dan Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Skala
1.	Kebugaran Fisik	Kemampuan tubuh sampel untuk melakukan latihan bulutangkis sehari-hari dalam jangka waktu tertentu tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dikategorikan berdasarkan waktu lama tempuh yang dibedakan menurut umur dan jenis kelamin (Lampiran 6)	Metode Pengukuran yaitu <i>Single Test</i> 1.000 m	Interval
2.	Konsumsi Protein	Jumlah protein dalam gram perhari yang dikonsumsi dan diklasifikasikan dengan cara membandingkan dengan kebutuhan per individu. Konsumsi protein dalam % kemudian diklasifikasikan menjadi: 1. Lebih ($\geq 120\%$ AKG) 2. Normal (90-119 % AKG) 3. Defisit Tingkat ringan (80-90% AKG) 4. Defisit tingkat Sedang (70-79% AKG) 5. Defisit tingkat berat (<70% AKG)	Menggunakan form recall 2 x 24 jam waktu tidak berturut-turut.	Interval
3.	Intensitas Latihan	Denyut nadi optimum sampel saat setelah melakukan satu sesi latihan ini dibandingkan dengan denyut nadi maksimalnya. Denyut nadi maksimal dalam % 1. Rendah (<60% DNM) 2. sedang (61-79% DNM)	Denyut nadi diukur setelah melakukan satu sesi latihan dengan palpasi	Interval

		3. sub maksimal (80-99% DNM), 4. maksimal (100% DNM) dan supermaksimal (>100% DNM)		
--	--	--	--	--

C. Hipotesis

1. Ada Hubungan Konsumsi Protein dengan Kebugaran Fisik Anggota Klub Bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar
2. Ada Hubungan Intensitas Latihan dengan Kebugaran Fisik Anggota Klub Bulutangkis di PB PORWAJA Denpasar