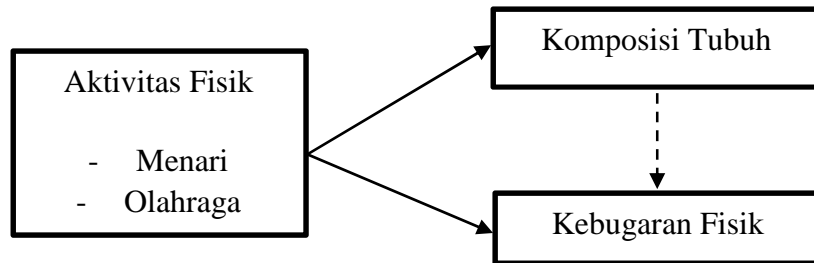


BAB III
KERANGKA KONSEP PENELITIAN

A. KERANGKA KONSEP PENELITIAN



Keterangan :

—————> : Hubungan Variabel yang Diteliti

Gambar 1

Bagan Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik

Remaja putri tentunya menginginkan komposisi tubuh yang ideal dan kebugaran fisik yang baik salah satu caranya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik. Pada remaja putri dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah. Bagi remaja yang tidak suka berolahraga, Ekstrakurikuler Menari dapat menjadi salah satu alternatif untuk melakukan aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk mencapai kebugaran fisik.

B. Hipotesis Penelitian

1. Ada perbedaan komposisi tubuh remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler Menari dan Olahraga.
2. Ada perbedaan kebugaran fisik remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler Menari dan Olahraga.

C. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

Dilihat dari kedudukan antara variabel komposisi tubuh dan kebugaran fisik, maka variabel Terikat adalah kebugaran fisik sedangkan variabel bebas adalah komposisi tubuh.

2. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala Ukur
1. Komposisi Tubuh	Komposisi Tubuh adalah suatu keadaan tubuh yang dinilai dengan cara perbandingan berat badan terhadap tinggi badan kuadrat	Mengukur berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung IMT/U	IMT/U dikategorikan: - Sangat Kurus <-3SD - Kurus : -3SD sampai dengan <-2SD - Normal : -2SD sampai dengan 1 SD - Gemuk : >1SD sampai	Interval

			dengan 2 SD - Obesitas : >2SD	
2. Kebugaran Fisik	Kebugaran Fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari – hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.	Metode pengukuran yaitu Tes Lari Multi Tahap (Bleep Test).	Kebugaran Fisik dikategorikan : Kurang (K) : 30 ml/kg/menit Cukup (C) : 31 – 42 ml/kg/menit Baik (B) : 43 ml/kg/menit	Interval