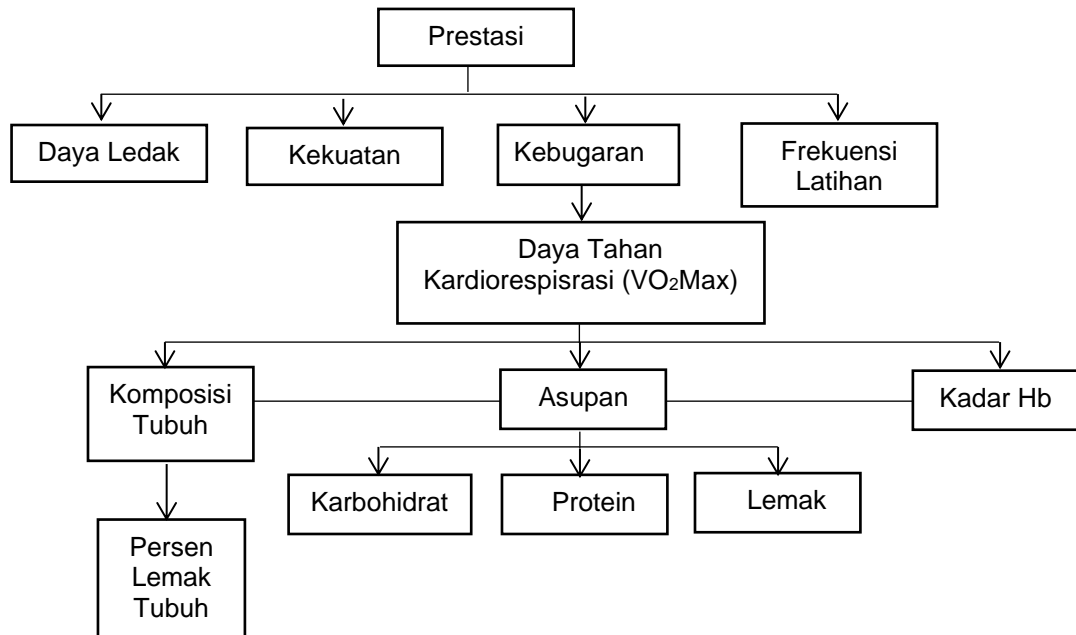


BAB III

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Berdasarkan Gambar 1. diketahui bahwa prestasi atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti daya ledak, kekuatan, kebugaran dan frekuensi latihan. Tingkat kebugaran seseorang khususnya atlet, dapat dinilai dari daya tahan kardiorespirasinya atau sering dinyatakan sebagai VO₂Max. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi daya tahan respirasi baik secara langsung maupun tidak, antara lain : asupan gizi yang meliputi zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak), kadar hemoglobin, dan komposisi tubuh masing-masing individu. Sebagaimana yang diketahui bahwa kadar hemoglobin dan komposisi tubuh seseorang juga sangat berkaitan erat dengan asupan gizi seseorang.

B. Hipotesis

1. Terdapat hubungan antara asupan energi & zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dengan $VO_2\text{Max}$ siswa remaja laki-laki ASIFA
2. Terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dengan $VO_2\text{Max}$ siswa remaja laki-laki ASIFA
3. Terdapat hubungan antara kadar hemoglobin dengan $VO_2\text{Max}$ siswa remaja laki-laki ASIFA