

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1 | Keterbaruan Penelitian | 7 |
| Tabel 2 | Macam Test Kebugaran..... | 13 |
| Tabel 3 | Formulir Catatan Lari Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>)..... | 14 |
| Tabel 4 | Kategori Kebugaran Jasmani Tes Lari Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>) Untuk Laki-laki berdasarkan Kelompok Umur | 15 |
| Tabel 5 | Kebutuhan Zat Gizi berdasarkan Jenis Olahraga | 16 |
| Tabel 6 | Perbandingan Metode Penilaian Status Hidrasi..... | 27 |
| Tabel 7 | Definisi Operasional Penelitian | 35 |
| Tabel 8 | Distribusi Umur, Asupan Zat Gizi Makro, Status Hidrasi, Pengetahuan Gizi dan Kebugaran Atlet Sepak Bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta | 46 |
| Tabel 9 | Analisis Regresi Linear antara Asupan Protein dan Kebugaran Atlet Sepak Bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta..... | 61 |
| Tabel 10 | Analisis Regresi Linear antara Status Hidrasi dan Kebugaran Atlet Sepak Bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta..... | 62 |
| Tabel 11 | Analisis Regresi Linear Berganda antara Asupan Protein, Status Hidrasi dan Kebugaran Atlet Sepak Bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta | 63 |