

## DAFTAR TABEL

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....   | 8              |
| Tabel 2.1 Macam-Macam Tes Kebugaran.....  | 18             |
| Tabel 2.2 Standar Kategori Kesegaran Jasmani pada Perhitungan<br>Denyut Nadi dengan Cara Lambat.....  | 20             |
| Tabel 2.3 Standar Kategori Kesegaran Jasmani pada Perhitungan<br>Denyut Nadi dengan Cara Cepat.....   | 20             |
| Tabel 2.4 Klasifikasi IMT Menurut Kriteria Asia Pasifik.....  | 21             |
| Tabel 2.5 Persen Lemak Tubuh.....   | 23             |
| Tabel 2.6 Pembagian Aktivitas Fisik.....  | 32             |
| Tabel 2.7 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL.....   | 33             |
| Tabel 2.8 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAR.....   | 34             |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional.....   | 42             |
| Tabel 3.2 <i>Quality Control</i> .....  | 46             |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Usia, Status Gizi (Imt<br>dan Persen Lemak Tubuh), Pola Makan, Asupan Zat Gizi<br>Makro (Energi, Karbohidrat Protein, Lemak), Aktivitas Fisik,<br>dan Tingkat Kebugaran Anggota Komunitas RDC<br>Jakarta..... | 54             |
| Tabel 4.2. Rata-Rata Konsumsi Makanan Pokok .....   | 57             |
| Tabel 4.3. Rata-Rata Konsumsi Lauk Pauk.....  | 57             |
| Tabel 4.4. Rata-Rata Konsumsi Sayur-Sayuran.....  | 58             |
| Tabel 4.5. Rata-Rata Konsumsi Buah-Buahan .....   | 59             |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan<br>Tingkat Kebugaran pada Anggota Komunitas RDC<br>Jakarta.....   | 60             |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak<br>dan Karbohidrat dengan Tingkat Kebugaran pada Anggota<br>Komunitas RDC Jakarta.....  | 61             |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat<br>Kebugaran pada Anggota Komunitas RDC Jakarta.....   | 63             |