

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Jenis-Jenis Tes Kebugaran.....	10
Tabel 2.2 Formulir Lari Multi Tahap ( <i>Bleep Test</i> ) .....	11
Tabel 2.3 Kategori Status Gizi Dewasa .....	13
Tabel 2.4 Kategori Status Gizi Remaja.....	13
Tabel 2.5 Kelebihan dan Kekurangan <i>Food Recall</i> 24 jam .....	14
Tabel 2.6 Kecukupan Asupan Zat Gizi.....	15
Tabel 2.7 Perhitungan BMR Menurut Usia dan Jenis Kelamin.....	16
Tabel 2.8 Kategori Tingkat Asupan Harian .....	17
Tabel 2.9 Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga.....	17
Tabel 2.10 Kebutuhan Energi Untuk Pertumbuhan .....	18
Tabel 2.11 Batas Normal Kadar Hemoglobin.....	24
Tabel 4.1 Distribusi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Asupan Energi, Karbohidrat, Lemak, Protein, Vitamin B1, Vitamin C, Fe, IMT, Persen Lemak Tubuh, Kadar Hb dan Kebugaran Atlet DTC Cibinong. ....	51
Tabel 4.2 Uji Korelasi Asupan Energi, Karbohidrat, Lemak, Protein, Vitamin B1, Vitamin C, Fe, IMT, Persen Lemak Tubuh, Kadar Hb dan Kebugaran Atlet DTC Cibinong.....	53
Tabel 4.3 Model Regresi Linier Asupan Energi dan Kebugaran .....	58
Tabel 4.4 Model Regresi Linier Asupan Karbohidrat dan Kebugaran.....	59
Tabel 4.5 Model Regresi Linier Asupan Vitamin C dan Kebugaran .....	60
Tabel 4.6 Model Regresi Linier Asupan Fe dan Kebugaran .....	61
Tabel 4.7 Model Regresi Linier Asupan IMT/U dan Kebugaran.....	62
Tabel 4.8 Model Regresi Linier Asupan Persen Lemak Tubuh dan Kebugaran .....	63
Tabel 4.9 Model Regresi Linier Asupan Kadar Hb.....	64