

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh pada Pria dan Wanita.....	9
Tabel 2.3 Kelebihan dan Kekurangan <i>Food Recall</i> 24 jam .....	11
Tabel 2.4 Perhitungan BMR Menurut Usia dan Jenis Kelamin.....	13
Tabel 2.5 Kategori Tingkat Aktifitas Fisik .....	14
Tabel 2.6 Kebutuhan Energi Berdasarkan Atlet .....	16
Tabel 2.7 Macam – macam Tes Kebugaran.....	22
Tabel 2.8 <i>Vo2max Equivalent Score</i> Untuk Atlet .....	27
Tabel 2.9 Kategori Kebugaran .....	29
Tabel 2.10 Kategori Status Hidrasi Berdasarkan BJU .....	31
Tabel 3.1 Definisi Oprasional .....	42
Tabel 3.2 Uji Normalitas Data .....	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden .....	48
Tabel 4.2 Distribusi Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran.....	49
Tabel 4.3 Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, IMT, Persen Lemak Tubuh, Status Hidrasi (BJU) dan Kebugaran (vo2max) .....	53

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Skema Krangka Teori.....	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	35

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	71
Lampiran 2. Identitas Responden .....	73
Lampiran 3. Formulir <i>Food Recall</i> Asupan Zat Gizi .....	74
Lampiran 4. Status Hidrasi .....	75
Lampiran 5 Output SPSS .....	76
Lampiran 6 Surat Keterangan Penelitian .....	81
Lampiran 7 Formulir Bimbingan Skripsi .....	83
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian .....	85
Lampiran 9 <i>Ethical Approval</i> .....	87
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	88