

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian	7
Tabel 2.1 Kategori Kebugaran <i>Cooper Test</i>	19
Tabel 2.2 Kategori Tingkat Kebugaran Berdasarkan VO ₂ Max	19
Tabel 2.3 Tingkat Kebugaran Berdasarkan <i>Sit and Reach Test</i>	20
Tabel 2.4 Tingkat Status Hidrasi Berdasarkan Berat Jenis Urin	25
Tabel 2.5 Tingkat Status Hidrasi Berdasarkan Warna Urin	26
Tabel 2.6 Klasifikasi % Lemak Tubuh	28
Tabel 2.7 Persentase Lemak Tubuh untuk Atlet Putra dan Putri	28
Tabel 2.8 Klasifikasi % Lemak Tubuh Atlet Senam	28
Tabel 2.9 Cuts Off Points Anemia	30
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur	41
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	42
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Cabang Senam	42
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Flexibility	42
Tabel 4.6 Distribusi Pengetahuan Hidrasi	42
Tabel 4.7 Distribusi Berat Jenis Urin	43
Tabel 4.8 Distribusi Komposisi Tubuh	43
Tabel 4.9 Distribusi Kadar Hemoglobin	44
Tabel 4.10 Distribusi Kebugaran Berdasarkan VO ₂ Max	44