

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian .....	7
Tabel 2.1 Data normal VO <sub>2</sub> Max untuk wanita .....	16
Tabel 2.2 Data normal VO <sub>2</sub> Max untuk laki-laki .....	16
Tabel 2.3 Klasifikasi Status Gizi IMT/U .....	17
Tabel 2.4 Kategori Persen Lemak Tubuh .....	18
Tabel 2.5 BMR untuk laki-laki.....	19
Tabel 2.6 BMR untuk perempuan .....	19
Tabel 2.7 Faktor Aktivitas fisik.....	20
Tabel 2.8 Kebutuhan energi berdasarkan aktivitas olahraga .....	20
Tabel 2.9 Kebutuhan energi untuk pertumbuhan .....	21
Tabel 2.10 Anjuran konsumsi protein .....	23
Tabel 2.11 Kategori aktivitas berdasarkan nilai PAL .....	25
Tabel 2.12 Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL .....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Cabang Olahraga.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi, Aktivitas Fisik .....	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kebugaran, Persen Lemak Tubuh .....	45
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Asupan Energi.....	46
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Asupan Protein.....	46
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak .....	47
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat.....	47
Tabel 4.9 Hubungan antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, Persen Lemak, Zat Gizi Makro, dan Kebugaran .....	48