

## DAFTAR TABEL

TABEL. 1	KATEGORI AMBANG BATAS IMT UNTUK INDONESIA .....	21
TABEL. 2	KATEGORI NILAI LINGKAR PINGGANG .....	21
TABEL. 3	KATEGORI KEBUGARAN JASMANI TES LARI COOPER 12 MENIT JARAK (KM) UNTUK LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN BERDASARKAN KELOMPOK UMUR .....	26
TABEL. 4	KATAGORI KEBUGARAN VO <sub>2</sub> MAX TES LARI 12 MENIT COOPER TEST .....	27
TABEL. 5	DATA NORMATIF UNTUK TEST COOPER PADA ATLET LAKI-LAKI .....	28
TABEL. 6	DATA NORMATIF UNTUK TEST COOPER PADA ATLET PEREMPUAN .....	28
TABEL. 7	PREDIKSI NILAI VO <sub>2</sub> MAX TES LARI MULTI TAHAP (BLEEP TEST) .....	29
TABEL. 8	DATA NORMATIF UNTUK TEST MULTI STAGE FITNESS TEST PADA ATLET LAKI-LAKI .....	30
TABEL. 9	DATA NORMATIF UNTUK TEST MULTI STAGE FITNESS TEST PADA ATLET LAKI-LAKI .....	30
TABEL. 10	KATEGORI KEBUGARAN JASMANI TEST MULTI STAGE FITNESS TEST UNTUK LAKI-LAKI BERDASARKAN KELOMPOK UMUR .....	30
TABEL. 11	KATEGORI KEBUGARAN JASMANI TEST MULTI STAGE FITNESS TEST UNTUK PEREMPUAN BERDASARKAN KELOMPOK UMUR .....	30
TABEL. 12	BASAL METABOLIC RATE (BMR) BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN BERAT BADAN .....	35
TABEL. 13	RATA-RATA TINGKAT AKTIVITAS HARIAN (DILUAR LATIHAN) DIEKSPRESIKAN SEBAGAI PERKALIAN TERHADAP BMR .....	36
TABEL. 14	KEBUTUHAN ENERGI UNTUK BERBAGAI AKTIVITAS DI LUAR METABOLISME BASAL DAN PENGARUH TERMIS MAKANAN .....	37
TABEL. 15	KEBUTUHAN ENERGI BERDASARKAN AKTIVITAS (KAL/MENIT) .....	37
TABEL. 16	PEMAKAIAN ENERGI/KG, BERAT BADAN/24 JAM DIHUBUNGKAN DENGAN AKTIVITAS .....	40
TABEL. 17	PENGELOMPOKKAN CABANG-CABANG OLAHRAGA .....	41

TABEL. 18	DATA DASAR ATLET BULUTANGKIS .....	77
TABEL. 19	UJI NORMALITAS KOLMOGOROV SMIRNOV TEST .....	78
TABEL. 20	DISTRIBUSI STATUS GIZI ATLET BULUTANGKIS BERDASARKAN LINGKAR PINGGANG .....	83
TABEL. 21	DISTRIBUSI STATUS KEBUGARAN ATLET BULUTANGKIS BERDASARKAN NILAI VO <sub>2</sub> MAX .....	85
TABEL. 22	UJI STATISTIK T-TEST INDEPENDEN .....	86
TABEL. 23	HASIL UJI KORELASI UMUR DENGAN NILAI VO <sub>2</sub> MAX .....	88
TABEL. 24	HASIL UJI KORELASI ASUPAN ENERGI DENGAN NILAI VO <sub>2</sub> MAX .....	89
TABEL. 25	HASIL UJI KORELASI ASUPAN PROTEIN DENGAN NILAI VO <sub>2</sub> MAX .....	90
TABEL. 26	HASIL UJI KORELASI ASUPAN LEMAK DENGAN NILAI VO <sub>2</sub> MAX .....	91
TABEL. 27	HASIL UJI KORELASI ASUPAN LEMAK DENGAN NILAI VO <sub>2</sub> MAX .....	92
TABEL. 28	HASIL UJI KORELASI LINGKAR PINGGANG DENGAN NILAI VO <sub>2</sub> MAX .....	93