

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Norma <i>Bleep Test</i> VO ₂ max	14
Tabel 2. 2 Teori Ambang Batas (<i>Z-Score</i>) IMT/U (18 Tahun).....	17
Tabel 2. 3 Rekomendasi Asupan Energi dan Protein Atlet.....	20
Tabel 2. 4 Anjuran Konsumsi Makanan/Minuman terhadap Kinerja	22
Tabel 3. 5 Definisi Operasional	47
Tabel 3. 6 Skoring Nilai VO ₂ max	56
Tabel 3. 7 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 3. 8 Uji Normalitas Univariat.....	57
Tabel 3. 9 Derajat Hubungan <i>Pearson Correlation</i>	58
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Univariat	61
Tabel 4. 11 Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi.....	62
Tabel 4. 12 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi	62
Tabel 4. 13 Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi	63
Tabel 4. 14 Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi	63
Tabel 4. 15 Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani	64
Tabel 4. 16 Hubungan Asupan Energi dengan Kebugaran Jasmani	64
Tabel 4. 17 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kebugaran Jasmani	65
Tabel 4. 18 Hubungan Asupan Lemak dengan Kebugaran Jasmani.....	65
Tabel 4. 19 Hubungan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani	66