

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Dasar Zat Gizi Makro Pada Atlet	10
Tabel 2. Batas Ambang IMT	14
Tabel 3. Perhitungan <i>Basal Metabolic Rate (BMR)</i>	14
Tabel 4. Kategori Level Aktivitas Fisik	15
Tabel 5. Kebutuhan Energi Untuk Jenis-jenis Olahraga.....	15
Tabel 6. Kebutuhan Energi Untuk Pertumbuhan	16
Tabel 7. Grafik Warna Urin	23
Tabel 8. Kategori VO_{2max}	27
Tabel 9. Defenisi Operasional	37
Tabel 10. Data Kategori Karakteristik Responden	43
Tabel 11. Prestasi Atlet Academy Kwarta Pondok Rowo	52
Tabel 12. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Usia.....	53
Tabel 13. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Pekerjaan Ayah	53
Tabel 14. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Pekerjaan Ibu.....	54
Tabel 15. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Pendapatan Keluarga	54
Tabel 16. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Besar Keluarga	54
Tabel 17. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Status Cedera	55
Tabel 18. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Lama Bergabung	55
Tabel 19. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Asupan Zat Gizi Makro	56
Tabel 20. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Status Hidrasi	57
Tabel 21. Hasil Sebaran Data Menurut Kategori Tingkat Kebugaran	58
Tabel 22. Hasil Uji Chi Square Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran.....	58
Tabel 23. Hasil Uji <i>Chi Square</i> Asupan Karbohidrat dengan Kebugaran	59
Tabel 24. Hasil Uji <i>Chi Square</i> Asupan Protein dengan Kebugaran	60
Tabel 25. Hasil Uji <i>Chi Square</i> Asupan Lemak dengan Kebugaran	61
Tabel 26. Hasil Uji <i>Chi Square</i> Asupan Status Hidrasi dengan Kebugaran	62
Tabel 27. Hasil Uji Kesesuaian Model	63
Tabel 28. Hasil Uji Simultan (Omnibus)	63
Tabel 29. Hasil Koefisien Determinasi.....	63