

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>halaman</b>
1. . data test kondisi fisik atlet gulat.....	4
2. salah satu menu makanan atlet gulat PPLP SUMUT.....	7
3. nilai BMR .....	35
4. kebutuhan energi untuk berbagai cabang olahraga .....	35
5. kebutuhan energi untuk aktifitas fisik .....	36
6. profil atlet gulat PPLP Sumatra utara .....	41
7. norma dan komponen kondisi fisik atlet yang digunakan (SMEP KONI PUSAT) .....	55
8. format observasi .....	56
9. format cekhlis .....	57
10. Tabel8. susunan menu hidangan makanan 3500 kalori .....	58
11. koversi nilai.....	61
12. klasifikasi penilaian suluruh test .....	61
13. Rentang skor data kondisi fisi atlet Gulat PPLP SUMUT .....	63
14. Rentang data setiap komponen kondisi fisik .....	64
15. Test Kekuatan otot lengan dan bahu.....	66
16. Test kekuata otot punggung.....	66
17. Test kekuatan otot tungkai .....	67
18. Test daya tahan otot lengan dan bahu .....	67

19. test daya tahan perut.....	68
20. Test daya tahan otot punggung .....	68
21. Test daya tahan otot tungkai .....	69
22. test daya ledak otot lengan .....	69
23. test daya ledak otot tungkai.....	70
24. Test kelenturan .....	70
25. Test daya tahan paru .....	71
26. Hasil penelitian kondisi fisik atlet Gulat .....	71
27. Kebutuhan dan asupan kalori perhari atlet Gulat PPLP .....	72
28. Hasil perhitungan nilai kalori dan asupan kalori atlet gulat PPLP	
Tahun 2013 .....	73
29. Kebutuhan kalori perhari atlet gulat PPLP SUMUT yang asupan kalorinya	
mencukupi .....	74
30. Kebutuhan kalori perhari atlet Gulat PPLP SUMUT yang kalorinya   mencukupi	
.....	74