

## DAFTAR TABEL

	<b>Hal</b>
Tabel 1.1. Estimasi Penderita Penyakit Jantung Koroner Umur $\geq 15$ Tahun Menurut Kelompok Umur Tahun 2013.....	2
Tabel 1.2. Estimasi Penderita Penyakit Gagal Jantung Umur $\geq 15$ Tahun Menurut Kelompok Umur Tahun 2013.....	3
Tabel 1.3. Estimasi Penderita Penyakit Stroke Umur $\geq 15$ Tahun Menurut Kelompok Umur Tahun 2013.....	4
Tabel 1.4. Penduduk Berumur 10 Tahun ke Atas yang Melakukan Olahraga (Persentase).....	6
Tabel 1.5. Tujuan Masyarakat Berolahraga Berdasarkan Daerah Perkotaan dan Pedesaan Tahun 2003.....	7
Tabel 2.1 <i>Pyhsique Rating Explanation</i> .....	49
Tabel 2.2 <i>Body Fat Percentage and Body Fat Mass Adult Female</i> .....	54
Tabel 2.3 <i>Body Fat Percentage and Body Fat Mass Adult Male</i> .....	55
Tabel 2.4 <i>Muscle Quality Score for Male</i> .....	55
Tabel 2.5 <i>Muscle Quality Score for Female</i> .....	56
Tabel 2.6 <i>Basal Metabolic Rate</i> Untuk Laki-Laki Berdasarkan Berat Badan.....	59
Tabel 2.7 <i>Basal Metabolic Rate</i> untuk Perempuan Berdasarkan Berat Badan.....	60
Tabel 2.8 Persentase 1 RM Pada Skala Repetisi.....	67
Tabel 2.9 Klasifikasi Latihan Maksimal pada Berbagai Durasi dan Sistem Penyediaan Energi untuk Latihan.....	68