

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perubahan persentase lemak tubuh sesuai dengan usia.....	9
Tabel 2.2 Persentase lemak tubuh secara umum.....	12
Tabel 2.3 Kisaran persentase lemak tubuh.....	13
Tabel 2.4 Rata-rata jumlah lemak tubuh sesuai dengan usia dan jenis kelamin ...	15
Tabel 2.5 Karakteristik berat badan dengan IMT Indonesia.....	18
Tabel 2.6 Sistem energy predominan berdasarkan waktu penampilan.....	39
Tabel 2.7 Kerangka berfikir .....	45
Tabel 3.1 Teknik pemeriksaan <i>skinfold calipers</i> .....	51
Tabel 3.2 Tempat-tempat dan petunjuk pengambilan <i>skinfold</i> .....	52
Tabel 4.1 Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	55
Tabel 4.2 Data rata-rata dan standart deviasi persentase lemak tubuh .....	56
Tabel 4.3 Hasil uji normalitas .....	58
Tabel 4.4 Hasil uji homogenitas.....	58
Tabel 4.5 Output <i>paired sample test</i> .....	59

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED  
THE  
Character Building  
UNIVERSITY