

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengelompokan Cabang Olahraga berdasarkan kebutuhan energi	29
2. Rumusan Untuk Menaksir BMR	31
3. Menaksir pengeluaran energi untuk suatu aktifitas fisik.....	32
4. Daftar Nama – Nama Atlet Sepak Bola	36
5. Daftar Nama – Nama Pelatih	37
6. Kebutuhan dan asupan Kalori Perhari Atlet Sepak Bola	46
7. Hasil Perhitungan Nilai Kebutuhan Kalori dan Asupan Kalori	48

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY