

## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
2.1	NORMA YO-YO INTERMITTENT RECOVERY TEST .....14
2.2	NORMA VO <sub>2</sub> MAX OLEH HEYWOOD .....15
2.3	PERHITUNGAN BASSAL METABOLISME RATE (BMR) MENURUT USIA DAN JENIS KELAMIN .....17
2.4	KATEGORI TINGKATAN AKTIVITAS FISIK .....18
2.5	KEBUTUHAN ENERGI (KALORI/MENIT) PADA BEBERAPA JENIS OLAHRAGA .....19
2.6	PENGELOMPOKKAN OLAHRAGA BERDASARKAN SISTEM KERJA SYARAF DAN OTOT UNTUK PENENTUAN KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI .....22
2.7	PENGELOMPOKKAN OLAHRAGA BERDASARKAN SISTEM KERJA SYARAF DAN OTOT UNTUK PENENTUAN KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI .....25
4.1	DISTRIBUSI SAMPEL BERDASARKAN ASUPAN ENERGI DENGAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU (VO <sub>2</sub> MAX) .....40
4.2	DISTRIBUSI SAMPEL BERDASARKAN ASUPAN KARBOHIDRAT DENGAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU (VO <sub>2</sub> MAX) .....40
4.3	DISTRIBUSI SAMPEL BERDASARKAN ASUPAN LEMAK DENGAN DAYA TAHAN JANTUNG PARU (VO <sub>2</sub> MAX) .....41
5.1	DISTRIBUSI FREKUENSI KARAKTERISTIK SAMPEL PADA SISWA YANG MENGIKUTI BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG .....43
5.2	DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN ASUPAN ENERGI SISWA YANG MENGIKUTI BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG .....44

5.3	DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN ASUPAN KARBOHIDRAT SISWA YANG MENGIKUTI BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG .....	46
5.4	DISTRIBUSI FREKUENSI SAMPEL BERDASARKAN ASUPAN LEMAK SISWA YANG MENGIKUTI BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG .....	48
5.5	DISTRIBUSI FREKUENSI DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA SISWA YANG AKTIF MENGIKUTI BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG .....	49
5.6	DISTRIBUSI FREKUENSI DAYA TAHAN JANTUNG PARU PADA SISWA YANG MENGIKUTI BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG .....	50
5.7	DAYA TAHAN JANTUNG PARU BERDASARKAN ASUPAN ENERGI PADA SISWA YANG MENGIKUTI BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG .....	52
5.8	DAYA TAHAN JANTUNG PARU BERDASARKAN ASUPAN KARBOHIDRAT PADA SISWA YANG MENGIKUTI BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG .....	54
5.9	DAYA TAHAN JANTUNG PARU BERDASARKAN ASUPAN ENERGI PADA SISWA YANG MENGIKUTI BASKET DI SMA NEGERI 9 BANDUNG .....	56