

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
2.1	PERHITUNGAN BASAL METABOLISME RATE (BMR) MENURUT USIA DAN JENIS KELAMIN	13
2.2	KATEGORI TINGKAT AKTIVITAS FISIK	14
2.3	KEBUTUHAN ENERGI BERDASARKAN AKTIFITAS OLAHRAGA (KAL/MNT)	15
2.4	KEBUTUHAN ENERGI UNTUK PERTUMBUHAN	16
2.5	NILAI INDEKS GLIKEMIK BAHAN MAKANAN	24
2.6	PENILAIAN VO ₂ MAX (ML/KG BB/MENIT)	33
2.7	PENILAIAN DAN KLASIFIKASI VO ₂ MAKS UNTUK TES LARI 1600 METER (METER/MENIT)	39
2.8	PENILAIAN DAN KLASIFIKASI VO ₂ MAKS UNTUK MULTISTAGE FITNESS TEST (ML KG BB/MENIT)	41
5.1	KARAKTERISTIK RESPONDEN KELOMPOK PERLAKUAN DAN KONTROL	53
5.2	DISTRIBUSI FREKUENSI RESPONDEN BERDASARKAN IMT.....	56
5.3	KATEGORI KETAHANAN JANTUNG PARU (VO ₂ MAX)	57
5.4	DATA PRE DAN POST-TEST ASUPAN ENERGI PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	59
5.5	DATA PRE DAN POST-TEST ASUPAN KARBOHIDRAT PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	60
5.6	DATA PRE DAN POST-TEST ASUPAN PROTEIN PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	61
5.7	DATA PRE DAN POST-TEST ASUPAN LEMAK PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	62
5.8	PERUBAHAN NILAI KETAHANAN JANTUNG PARU (VO ₂ MAX)	64
5.9	PERUBAHAN ASUPAN ENERGI	65
5.10	PERUBAHAN ASUPAN KARBOHIDRAT PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	66
5.11	PERUBAHAN ASUPAN PROTEIN PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	67

5.12	PERUBAHAN ASUPAN LEMAK PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	68
5.13	PERBEDAAN ASUPAN ENERGI PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	69
5.14	PERBEDAAN ASUPAN KARBOHIDRAT PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	70
5.15	PERBEDAAN ASUPAN PROTEIN PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	70
5.16	PERBEDAAN ASUPAN LEMAK PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	71
5.17	PERBEDAAN NILAI KETAHANAN JANTUNG PARU (VO ₂ MAX) PADA KELOMPOK PERLAKUAN DAN KELOMPOK KONTROL	72