

## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| 2.1 Klasifikasi IMT pada Orang Dewasa .....  | 15      |
| 2.2 Kalsifikasi Status Gizi IMT/U berdasarkan <i>Z-score</i> .....   | 18      |
| 2.3 Kebutuhan kal/menit untuk olahraga karate.....   | 19      |
| 2.4 <i>Basal Metabolic Rate</i> untuk Laki-laki Berdasarkan Berat Badan.....   | 20      |
| 2.5 <i>Basal Metabolic Rate</i> untuk Perempuan Berdasarkan Berat<br>Badan.....  | 20      |
| 2.6 Faktor Aktivitas Fisik.....  | 22      |
| 2.7 Kebutuhan Energi untuk Pertumbuhan (kalori/hari) .....   | 22      |
| 2.8 Data normal <i>VO<sub>2</sub> max</i> untuk wanita dalam ml/kg/menit.....  | 30      |
| 2.9 Data normal <i>VO<sub>2</sub> max</i> untuk laki-laki dalam ml/kg/menit.....   | 31      |
| 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....   | 34      |
| 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....  | 44      |
| 4.2 Rata-rata Berat Badan dan Tinggi Badan Responden .....   | 45      |
| 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi.....  | 46      |
| 4.4 Tingkat Kebugaran Responden .....  | 51      |
| 4.5 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara status gizi dengan tingkat<br>kebugaran pada atlet karate .....                   | 52      |
| 4.6 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara status gizi dengan tingkat<br>kebugaran pada remaja non atlet .....               | 53      |
| 4.7 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara tingkat kecukupan energi<br>dengan tingkat kebugaran pada atlet karate .....      | 54      |
| 4.8 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara tingkat kecukupan energi<br>dengan tingkat kebugaran pada non atlet .....         | 55      |
| 4.9 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara tingkat kecukupan karbohidrat<br>dengan tingkat kebugaran pada atlet karate ..... | 55      |
| 4.10 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara tingkat kecukupan karbohidrat<br>dengan tingkat kebugaran pada non atlet .....   | 56      |
| 4.11 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara tingkat kecukupan protein<br>dengan tingkat kebugaran pada atlet karate .....    | 57      |
| 4.12 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara tingkat kecukupan protein<br>dengan tingkat kebugaran pada non atlet .....       | 58      |
| 4.13 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara tingkat kecukupan lemak<br>dengan tingkat kebugaran pada atlet karate .....      | 58      |
| 4.14 Hasil analisis <i>one way anova</i> antara tingkat kecukupan lemak<br>dengan tingkat kebugaran pada non atlet .....         | 59      |