

## DAFTAR TABEL

Halaman

<b>Tabel 2.1</b> Ciri Klasifikasi pada Kelompok Olahraga.....	17
<b>Tabel 2.2</b> BMR Berdasarkan Berat Badan .....	32
<b>Tabel 2.3</b> Rumus Menafsir Nilai BMR Berdasarkan Umur.....	33
<b>Tabel 2.2</b> Rangkaian Kesatuan Energi .....	40
<b>Tabel 2.3</b> Sistem Energi .....	41
<b>Tabel 2.4</b> Siste Energi Predominan yang Diperlukan Cabang Olahraga .....	42
<b>Tabel 3.1</b> Format Pengambilan Data .....	63
<b>Tabel 3.2</b> Format Pengambilan Data Waktu .....	63