

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis nomor perlombaan olahraga atletik.....	7
Tabel 2.2 Pengelompokan olahraga sesuai sistem metabolisme .....	8
Tabel 2.3 Contoh bahan makanan dengan IG rendah, sedang, dan tinggi .....	11
Tabel 2.4 Contoh menu IG Tinggi dan IG Rendah .....	11
Tabel 2.5 Bahan makanan sumber protein .....	12
Tabel 2.6 Makanan sumber lemak Omega-3 .....	13
Tabel 2.7 Warna urin.....	15
Tabel 2.8 Penilaian status hidrasi .....	16
Tabel 2.9 Faktor aktivitas .....	19
Tabel 2.10 Estimasi energi latihan (KJ/menit) .....	20
Tabel 2.11 Kebutuhan asupan Protein .....	22
Tabel 2.12 Kebutuhan asupan Lemak .....	23
Tabel 2.13 Kebutuhan asupan Karbohidrat .....	23
Tabel 2.14 Tabel tahap pemberian makan atlet .....	27
Tabel 2.15 Tabel tahap pemberian makan atlet .....	27
Tabel 2.16 Tabel tahap pemberian makan atlet .....	28
Tabel 2.17 Tabel tahap pemberian makan atlet .....	28
Tabel 2.18 Kelebihan dan kekuarangan metode <i>recall</i> 24 jam .....	31
Tabel 2.19 Kelebihan dan kekurangan metode FFQ .....	32
Tabel 2.20 Kelebihan dan kekurangan metode SQFFQ.....	32
Tabel 4.1 Definisi Operasional .....	37
Tabel 5.1 Kategori jenis kelamin .....	41
Tabel 5.2 Kategori umur .....	42
Tabel 5.3 IMT (Indeks Massa Tubuh) atlet .....	43
Tabel 5.4 Kategori nomor lomba .....	43
Tabel 5.5 Rata – rata asupan makan sehari dan % pemenuhan kebutuhan .....	43
Tabel 5.6 Tingkat asupan energi atlet lari sprint berdasarkan usia .....	44

Tabel 5.7 Tingkat asupan energi atlet lari distance berdasarkan usia .....	45
Tabel 5.8 Tingkat asupan protein atlet lari distance berdasarkan usia .....	46
Tabel 5.9 Tingkat asupan protein atlet lari distance berdasarkan usia .....	46
Tabel 5.10 Tingkat asupan lemak atlet lari sprint berdasarkan usia .....	48
Tabel 5.11 Tingkat asupan lemak atlet lari distance berdasarkan usia .....	47
Tabel 5.12 Tingkat asupan karbohidrat atlet lari sprint berdasarkan usia .....	48
Tabel 5.13 Tingkat asupan karbohidrat atlet lari sprint berdasarkan usia .....	49