

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	6
A. Kajian Teoritis	6
1. Pembinaan Atlet PPLP Sumatera Utara.....	6
2. Hakekat Gizi Seimbang.....	6
3. Zat-zat Gizi.....	8
B. Kerangka Berfikir	34
BAB III METODE PENELITIAN	36
3.1 Lokasi Penelitian	36
3.2 Populasi dan Sampel	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	37
3.3 Metode Penelitian.....	38
3.4 Instrumen Penelitian.....	38

3.4 Uji Valditas dan Reabilitas.....	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.7 Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian....	44
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51

