

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai karbohidrat berbagai bahan makanan (gram/100gram).....	10
Tabel 2. Estimasi kebutuhan protein bagi atlet	11
Tabel 3. Nilai protein berbagai bahan makanan (gram/100gram).....	12
Tabel 4. Nilai lemak berbagai bahan makanan (gram/100gram)	14
Tabel 5. Fungsi vitamin larut air yang dapat mempengaruhi kinerja atlet.....	15
Tabel 6. Fungsi vitamin larut lemak yang dapat mempengaruhi kinerja atlet	16
Tabel 7. Fungsi dan kebutuhan mineral dalam meningkatkan kinerja atlet....	17
Tabel 8. Kisi-kisi kuesioner.....	27
Tabel 9. Tingkat Pengetahuan Gizi Sebelum Diberikan Buku Saku.....	31
Tabel 10. Tingkat Pengetahuan Gizi Sesudah Diberikan Buku Saku	32
Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 12. Ringkasan Hasil Uji Homogenitas	33

