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

THE Character Building UNIVERSITY