

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Tabel 1. Nama-Nama Atlet Angkat Berat..... | 6 |
| 2. Tabel 2. Kebutuhan Energi Pada Cabang Olahraga..... | 15 |
| 3. Tabel 3. Kebutuhan Energi Harian Seorang Atlet | 15 |
| 4. Tabel 4. Asupan Nutrisi Atlet | 17 |
| 5. Tabel 5. Asupan Nutrisi Cabang Olahraga | 18 |
| 6. Tabel 6. Perbandingan Protein Hewani Dan Nabati | 24 |
| 7. Tabel 7. Vitamin Berperan Sebagai Antioksidan..... | 27 |
| 8. Tabel 8. Akibat Kekurangan Cairan..... | 31 |
| 9. Tabel 9. Kisi-Kisi Pembuatan Angket | 37 |
| 10. Tabel 10. Skor Penilaian Option Pertanyaan Yang Benar | 38 |
| 11. Tabel 11. Skor Penilaian Option Pertanyaan Yang Salah | 38 |
| 12. Tabel 12. Klasifikasi Penilaian | 40 |
| 13. Tabel 13. Tingkat Pengetahuan Gizi Sebelum Dilakukan Penyuluhan . | 41 |
| 14. Tabel 14. Tingkat Pengetahuan Gizi Sebelum Dilakukan Penyuluhan .. | 42 |
| 15. Tabel 15. Ringkasan Hasil Uji Homogenitas..... | 43 |
| 16. Tabel 17. Ringkasan Hasil Uji Normalitas | 43 |