

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMAKASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GRAFIK	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah Penelitian :	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat penelitian	4
E. Struktur organisasi.....	5
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Olahraga Bulutangkis	7

1. Sejarah Olahraga Bulutangkis.....	9
2. Karakteristik Olahraga Bulutangkis.....	10
3. Karakteristik Atlet Bulutangkis.....	12
B. Kesadaran Diri.....	16
1. Konsep Kesadaran Diri	16
2. Indikator Kesadaran Diri.....	17
3. Pembinaan Meningkatkan Kesadaran Diri Atlet.....	18
4. Pembinaan Kesadaran Diri di UKM Bulutangkis UPI	22
C. Gaya Hidup Sehat.....	23
1. Konsep Gaya Hidup Sehat	23
2. Pola Makan Sehat.....	25
2.1 Fungsi Makanan Sehat Bagi Atlet	27
2.2 Makanan Sehat Bagi Atlet	29
2.3 Jenis Makanan Yang Harus Dihindari Oleh Atlet	31
2.4 Kebutuhan Zat Gizi Bagi Atlet	33
2.5 Prinsip Makanan Bagi Atlet Pada Masa Latihan, Masa Pertandingan dan Setelah Pertandingan.....	36
3. Istirahat Sehat	41
3.1 Pengertian Istirahat Sehat	41
3.1 Fungsi Istirahat Bagi Tubuh	42
4. Kesadaran Atlet Bulutangkis Terhadap Makanan Sehat Dan Istirahat Sehat	44
BAB III.....	47
METODE PENELITIAN	47

A. Desain Penelitian	47
B. Partisipan	48
C. Populasi dan Sampel	48
D. Instrumen Penelitian.....	49
E. Prosedur Penelitian.....	59
F. Analisis Data	60
BAB IV	62
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Pengolahan dan Analisis Data.....	62
B. Diskusi Temuan.....	68
BAB V.....	70
SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	70
A. Simpulan.....	70
B. Implikasi Dan Rekomendasi	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	75