

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Asumsi.....	14
F. Pertanyaan Penelitian.....	15
G. Metode Penelitian.....	16
H. Lokasi dan Sampel Penelitian.....	16
BAB II TEORI ILMU GIZI DAN PENERAPANNYA PADA PENYUSUNAN MENU SEHAT SEIMBANG BAGI OLAHRAGAWAN	
A. Ruang Lingkup Pembelajaran Teori Ilmu Gizi.....	18
1. Tujuan Mata Kuliah Ilmu Gizi.....	18
2. Materi Perkuliahan Ilmu Gizi.....	19
3. Tugas Mata Kuliah Ilmu Gizi.....	42
B. Penyusunan Menu Sehat Seimbang bagi Olahragawan.....	44
1. Pengertian Menu Sehat Seimbang bagi Olahragawan.....	44
2. Menu Sehat Seimbang bagi Olahragawan Periode Pra Pertandingan.....	46
3. Menu Sehat Seimbang bagi Olahragawan Periode Saat Pertandingan.....	50
4. Menu Sehat Seimbang bagi Olahragawan Periode Pasca Pertandingan.....	53
C. Ilmu Gizi dan Penerapannya pada Penyusunan Menu Sehat Seimbang bagi Olahragawan.....	55
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	59
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	60
C. Teknik Pengumpulan Data.....	61
D. Pengumpulan dan Pengolahan Data Penelitian.....	62
E. Prosedur Penelitian.....	64
BAB IV PENGOLAHAN DATA HASIL PENELITIAN TENTANG PENERAPAN TEORI ILMU GIZI PADA PENYUSUNAN MENU SEHAT SEIMBANG BAGI OLAHRAGAWAN	
A. Hasil Penelitian.....	67

B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	113
BAB V KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	
A. Kesimpulan.....	120
B. Implikasi.....	121
DAFTAR PUSTAKA.....	124
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
A. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	127
B. Angket.....	133
C. Pedoman Observasi (Performance Test).....	145
D. Performance Test.....	117
E. Surat-surat.....	148
RIWAYAT HIDUP.....	151

