

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	v
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	6
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Kegunaan Penelitian	9
BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kerangka Teoretis	
1. Hakikat Pemahaman	11
2. Hakikat Bulutangkis.....	15
3. Hakikat Pelatih (<i>Coach</i>).....	19
4. Hakikat Gizi dan Makanan	22
a. Macam-macam Zat Gizi	26
b. Pengaturan Gizi Pertandingan	35
c. Penyelenggaraan Makanan Atlet	37
d. Periodisasi Makanan Atlet	41

e. Sistem Metabolisme Energi.....	45
5. Hakikat Kompetisi.....	48
B. Kerangka Berpikir	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian.....	50
B. Tempat dan waktu penelitian.....	50
C. Metode Penelitian.....	51
D. Populasi dan teknik Pengambilan Sempel	57
E. Instrumen Penelitian.....	58
F. Teknik pengumpulan Data.....	59
G. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Lokasi dan waktu.....	62
B. Deskripsi data.....	70
C. Analisis Hasil Penelitian	72
D. Keterbatasan Penelitian	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	104
BIODATA	