

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Definisi Operasional.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat Teoritis	4
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS	5
2.1 Kajian Pustaka.....	5
2.1.1 Hakikat Kondisi Fisik	5
2.1.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	9
2.1.3 Kondisi Fisik Yang Ada Pada Arung Jeram	10
2.1.4 Olahraga Arung Jeram	12
2.1.5 Pelaksanaan Kompetisi Arung Jeram.....	14
2.1.6 Peralatan Pertandingan Arung Jeram	16
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	18
2.3 Kerangka Konseptual	19

	Halaman
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	22
3.1 Metode Penelitian.....	22
3.2 Populasi dan Sampel	22
3.2.1 Populasi	22
3.2.2 Sampel.....	22
3.3 Teknik Pengumpulan Data	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.5 Teknik Analisis Data	30
3.6 Langkah – Langkah Penelitian	31
3.7 Waktu dan Tempat Penelitian	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	33
4.1.1 Deskripsi Hasil Tes Otot Tangan	33
4.1.2 Deskripsi Hasil Tes Otot Punggung.....	34
4.1.3 Deskripsi Hasil Tes Otot Tungkai.....	36
4.1.4 Deskripsi Hasil Tes Otot Perut.....	37
4.1.5 Deskripsi Hasil Tes Otot Lengan	38
4.1.6 Deskripsi Hasil Tes Kelentukan.....	40
4.1.7 Deskripsi Hasil Tes Power	41
4.1.8 Deskripsi Hasil Tes Daya Tahan Jantung	42
4.1.9 Rekapitulasi Hasil Tes Kondisi Fisik	44
4.2 Pembahasan.....	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54
RIWAYAT HIDUP PENULIS	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Daftar Alat Arung Jeram.....	16
Tabel 3.1 Klasifikasi kondisi fisik atlet olahraga Arung Jeram	30
Tabel 3.2 Status Kondisi Fisik	31
Tabel 4.1 Hasil Tes Otot Tangan	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Otot Tangan.....	34
Tabel 4.3 Hasil Tes Otot Punggung	34
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Otot Punggung	35
Tabel 4.5 Hasil Tes Otot Tungkai	36
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Otot Tungkai	37
Tabel 4.7 Hasil Tes Otot Perut.....	37
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Otot Perut	38
Tabel 4.9 Hasil Tes Otot Lengan	38
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Otot Lengan.....	39
Tabel 4.11 Hasil Tes Kelentukan	40
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelentukan	41
Tabel 4.13 Hasil Tes <i>Power</i>	41
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Power</i>	42
Tabel 4.15 Hasil Tes Daya Tahan Jantung.....	42
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Jantung.....	43
Tabel 4.17 Rekapitulasi Hasil Tes Kondisi Fisik.....	44
Tabel 4.18 Hasil Analisis Kondisi Fisik atlet Arung Jeram Kabupaten Garut	44
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Kondisi Atlet Arung Jeram Kabupaten Garut	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Perahu Karet.....	16
Gambar 2.2 Carabiner	16
Gambar 2.3 Dayung	16
Gambar 2.4 Tali Lempar	16
Gambar 2.5 Helm	17
Gambar 2.6 Dry Bag	17
Gambar 2.7 Pelampung.....	17
Gambar 2.8 Pisau	17
Gambar 2.9 Peluit	17
Gambar 2.10 Pakaian	17
Gambar 2.11 Flip Line	17
Gambar 2.12 Sepatu	17
Gambar 2.13 Kerangka Konseptual	21
Gambar 3.1 Hand Dynamometer	24
Gambar 3.2 Leg and Back Dynamometer.....	25
Gambar 3.3 Push Up	26
Gambar 3.4 Sit Up	27
Gambar 3.5 Sit & Reach	28
Gambar 3.6 Pelaksanaan Vertical Jump Test.....	29
Gambar 3.7 Pelaksanaan Multi Fitness Test	30
Gambar 4.1 Diagram Profil Kondisi Fisik Atlet Arung Jeram Kabupaten Garut..	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 2 Surat Rekomendasi Observasi	55
Lampiran 3 Surat Izin Observasi.....	56
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Observasi	57
Lampiran 5 Hasil Tes Kondisi Fisik	58
Lampiran 6 Hasil Perhitungan Hasil Penelitian	59
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	66