

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kejuaraan yang pernah di ikuti atlet Arung Jeram Mapala Unimed	3
2. Deskripsi Skala Tingkat Kesulitan Sungai	26
3. Data hasil penelitian terdahulu mengenai nilai rata-rata kondisi fisik atlet Arung Jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (Mapala Unimed) tahun 2013 dari setiap komponen fisik	41
4. Tes Pengintaian (Scouting)	49
5. Tes Mendayung	52
7. Kategori Kondisi Fisik	53
8. Konversi Nilai Dari Setiap Kategori Komponen Keterampilan Dasar	53
9. Kategori Keterampilan Dasar	54
10. Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Lengan	54
11. Data Hasil Pengukuran Power Otot Lengan dan Bahu	55
12. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Cardiovasculair	56
13. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu	57
14. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Otot Perut	58
15. Data Hasil Pengukuran Kelentukan	59
16. Data Hasil Pengukuran Keseimbangan	60
17. Data Hasil Pengukuran Keterampilan Dasar Arum Jeram Dengan Pengintaian	61
18. Data Hasil Pengukuran Keterampilan Dasar Arum Jeram Dengan Mendayung	62
19. Data Hasil Pengukuran Secara Menyeluruh Kondisi Fisik Atlet Arung Jeram Mapala Unimed	64
20. Data Hasil Pengukuran Secara Menyeluruh Keterampilan Dasar Arung Jeram Atlet Mapala Unimed	65