

## DAFTAR ISI

Halaman	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORITIS .....	5
A. Kajian Teoritis .....	6
1. Sejarah Arung Jeram .....	6
2. Perkembangan Arung Jeram Di Indonesia.....	7
3. Defenisi Arung Jeram .....	9
4. Perlengkapan Arung Jeram .....	9

5. Definisi Pemandu Arung Jeram ( <i>Skipper</i> ).....	14
6. Profil Eksplora Sumatera .....	17
7. Pengertian Kebugaran Jasmani .....	19
8. Fungsi Kesegaran Jasmani .....	22
9. Komponen Kebugaran Jasmani.....	22
10. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	28
11. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	29
12. Analisis Gerak dan Komponen Kebugaran Jasmani Cabang...	30
13. Olahraga Arung Jeram.....	
B. Kerangka Berfikir .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
1. Lokasi Penelitian.....	35
2. Waktu Penelitian .....	35
B. Populasi dan Sampel.....	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	35
C. Metode Penelitian .....	36
D. Instrumen Penelitian.....	37
E. Teknik Analisis Data .....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian .....	49
B. Pembahasan .....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN.....	73