

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2. Komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan pada olahraga dayung .....	44
Tabel 3.1. Daftar Nama <i>skipper</i> arung jeram yang dimiliki oleh Eksplore Sumatera.....	48
Tabel 3.2. Norma Tes Lari 2,4 Km Untuk Pria Dalam Satuan Menit ...	50
Tabel 3.3. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Peras Otot Tangan Kanan Pria.....	51
Tabel 3.4. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Peras Otot Tangan Kiri Pria.....	51
Tabel 3.5. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Otot Punggung Pria.....	52
Tabel 3.6. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Peras Otot Tungkai Pria .....	53
Tabel 3.7. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Menarik Otot Bahu Pria .....	54
Tabel 3.8. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kekuatan Mendorong Otot Bahu Pria .....	54
Tabel 3.9. Norma Tes Daya Ledak Otot Lengan Bahu Pria .....	56
Tabel 3.10. Norma tes <i>Standing Trunk Flexion</i> Untuk Pria. ....	57
Tabel 3.11. Norma Tes Lari 30 Meter Untuk Pria.....	57

Tabel 3.12. Norma tes <i>Shuttle Run Test</i> Untuk Pria. ....	58
Tabel 3.13. Norma tes <i>Stork Stand</i> Untuk Pria.....	59
Tabel 3.14. Konversi nilai dari setiap kategori .....	59
Tabel 3.15. Rentang Skor Kebugaran Jasmani (SMEP KONI).....	60
Tabel 4.1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	70
Tabel 4.2. Data Hasil Pengukuran Daya Tahan Jantung Paru .....	71
Tabel 4.3. Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Peras Tangan Kanan..	72
Tabel 4.4. Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Peras Tangan Kiri...	72
Tabel 4.5. Data Hasil Pengukuran Otot Punggung .....	73
Tabel 4.6. Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai .....	73
Tabel 4.7. Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Bahu Menarik .....	74
Tabel 4.8. Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Bahu Mendorong ....	74
Tabel 4.9. Data Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan .....	75
Tabel 4.10. Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Peras Tangan Kiri..	75
Tabel 4.11. Data Hasil Pengukuran Kecepatan .....	76
Tabel 4.12. Data Hasil Pengukuran Kelincahan .....	76
Tabel 4.13. Data Hasil Pengukuran Keseimbangan .....	77
Tabel 4.14. Hasil pengukuran tiap indikator kebugaran jasmani .....	78
Tabel 4.15 Rentang skor tingkat kebugaran jasmani .....	78