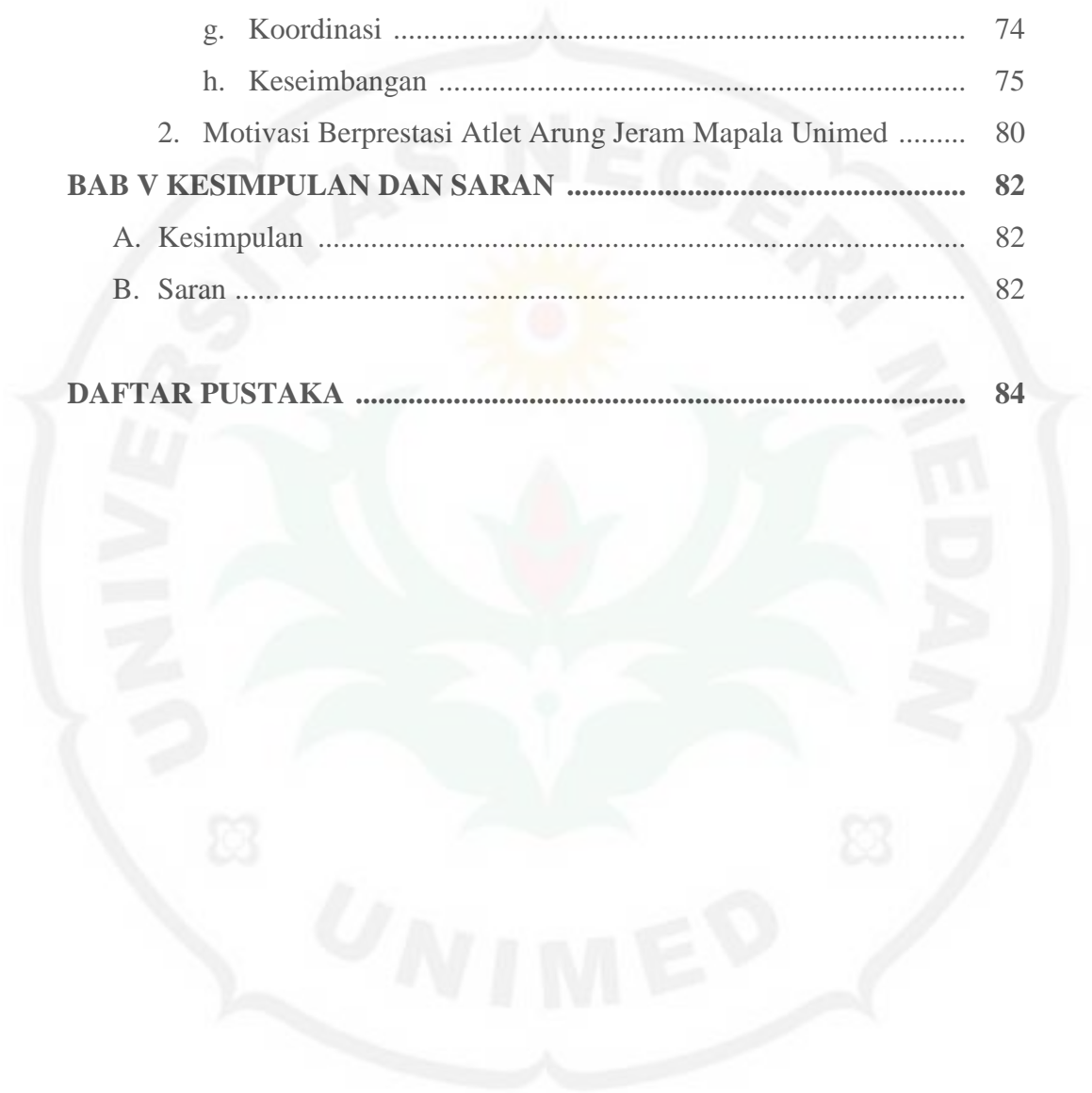


## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>8</b>
A. Kerangka Teoritis .....	8
1. Hakekat Arung Jeram .....	8
2. Perkembangan Arung Jeram di Indonesia .....	9
3. Peralatan Arung Jeram .....	12
4. Tehnik Dasar Berarung Jeram .....	19
5. Aba-Aba .....	23
6. Manuver Perahu .....	25
7. Keselamatan .....	25
8. Sistem Pertandingan .....	26
9. Tingkat Kesulitan Sungai .....	27
10. Hakekat Kondisi Fisik .....	28
11. Analisis Komponen Kondisi Fisik Arung Jeram .....	32
12. Hakekat Kekuatan .....	33
13. Hakekat Daya Ledak .....	34

14. Hakekat Daya Tahan .....	34
15. Hakekat Kelentukan .....	35
16. Hakekat Koordinasi .....	36
17. Hakekat Keseimbangan .....	37
18. Hakekat motivasi .....	37
19. Motivasi Berprestasi .....	41
20. Profil Mapala Unimed .....	45
B. Kerangka Berfikir .....	46
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	48
B. Populasi dan Sampel .....	48
C. Metode Penelitian .....	48
D. Instrumen Penelitian .....	49
1. Tes Kondisi Fisik .....	49
2. Uji Coba Angket .....	55
E. Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>64</b>
A. Hasil Penelitian .....	64
1. Data Kondisi Fisik .....	64
2. Data Motivasi Berprestasi .....	65
a. Indikator Intrinsik .....	65
b. Indikator Eksrtinsik .....	66
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	67
1. Kondisi Fisik Atlet Arung Jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (Mapala Unimed) Tahun 2013 .....	67
a. Daya Tahan Cardiovasculair .....	67
b. Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu .....	69
c. Daya Tahan Otot Perut .....	70
d. Daya Tahan Otot Lengan .....	71
e. Power Otot Lengan Dan Bahu .....	72
f. Kelentukan .....	73

g. Koordinasi .....	74
h. Keseimbangan .....	75
2. Motivasi Berprestasi Atlet Arung Jeram Mapala Unimed .....	80
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran .....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>

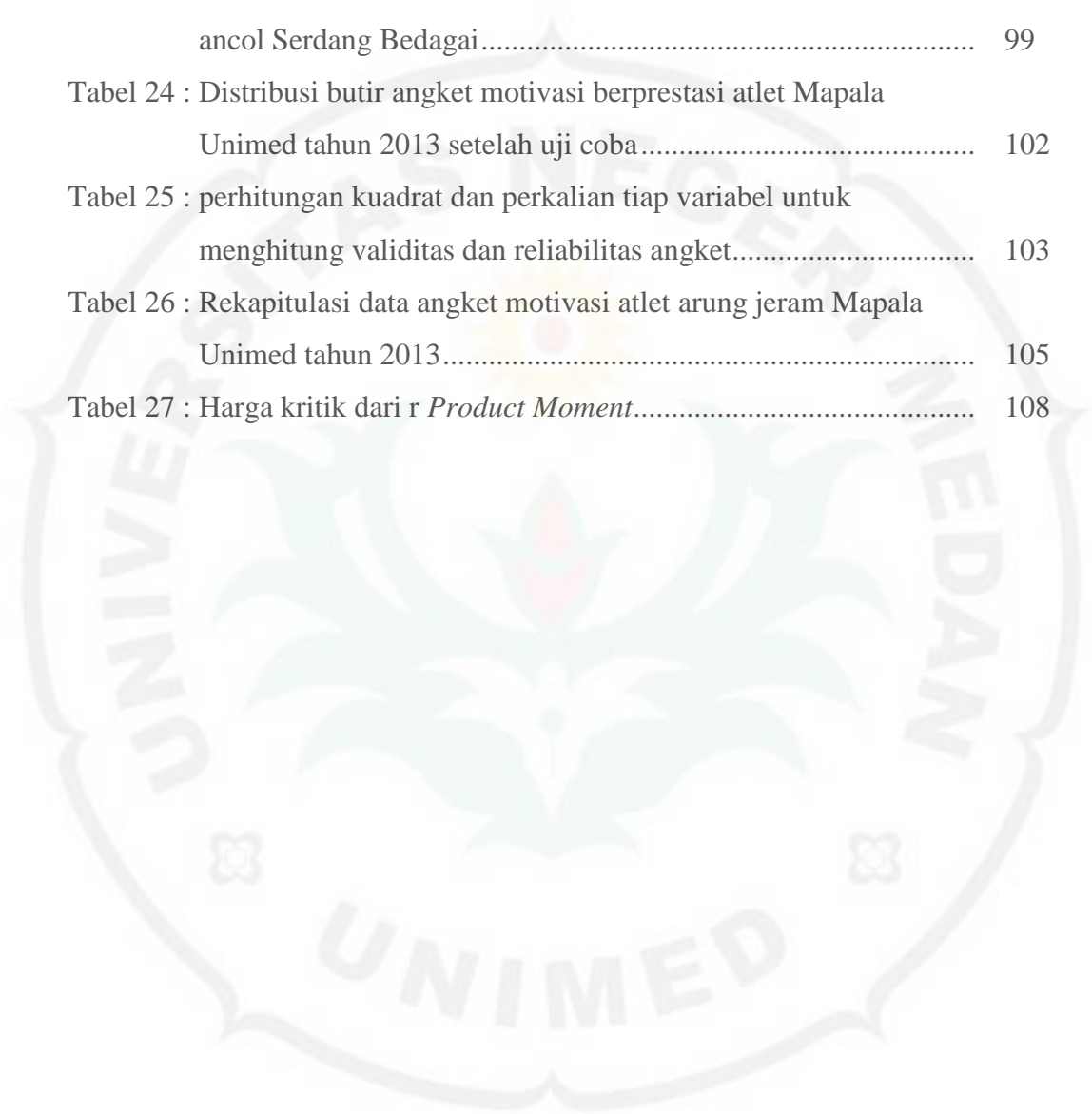


THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Kejuaraan yang diikuti atlet Arung Jeram Mapala Unimed .....	3
Tabel 2 : Deskripsi skala tingkat kesulitan sungai .....	28
Tabel 3 : Kisi-kisi angket motivasi berprestasi .....	55
Tabel 4 : Interpretasi Nilai R.....	58
Tabel 5 : Konversi nilai dari setiap kategori komponen kondisi fisik .....	59
Tabel 6 : Kategori komponen kondisi fisik .....	59
Tabel 7 : Analisis komponen fisik olahraga Arung Jeram teknik pengukuran dan kategori setiap komponen .....	60
Tabel 8 : Teknik pengukuran dan kategori kemampuan kondisi fisik .....	60
Tabel 9 : hasil rata-rata kondisi fisik atlet Arung Jeram Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Medan (Mapala Unimed) tahun 2013 dari setiap komponen .....	63
Tabel 10 : Persentase dan rekapitulasi data setiap indikator/sub indikator...	66
Tabel 11 : Data hasil pengukuran daya tahan cardiovasculair .....	67
Tabel 12 : Data hasil pengukuran daya tahan otot lengan dan bahu .....	68
Tabel 13 : Data hasil pengukuran daya tahan otot perut .....	69
Tabel 14 : Data hasil pengukuran kekuatan otot lengan .....	70
Tabel 15 : Data hasil pengukuran power otot lengan dan bahu .....	71
Tabel 16 : Data hasil pengukuran kelentukan .....	72
Tabel 17 : Data hasil pengukuran koordinasi .....	73
Tabel 18 : Data hasil pengukuran keseimbangan .....	74
Tabel 19 : Daftar nama sampel penelitian.....	86
Tabel 20 : Hasil tes pengukuran kondisi fisik atlet arung jeram Mapala Unimed tahun 2013.....	87
Tabel 21 : Contoh perhitungan tes kondisi fisik atlet arung jeram Mapala Unimed tahun 2013.....	95
Tabel 22 : Total konversi, skor, dan kategori hasil tes kondisi fisik atlet arung jeram Mapala Unimed Tahun 2013 .....	96
Tabel 23 : Hasil uji coba angket (validitas angket) pada atlet arung jeram	

ancol Serdang Bedagai.....	99
Tabel 24 : Distribusi butir angket motivasi berprestasi atlet Mapala Unimed tahun 2013 setelah uji coba.....	102
Tabel 25 : perhitungan kuadrat dan perkalian tiap variabel untuk menghitung validitas dan reliabilitas angket.....	103
Tabel 26 : Rekapitulasi data angket motivasi atlet arung jeram Mapala Unimed tahun 2013.....	105
Tabel 27 : Harga kritik dari $r$ <i>Product Moment</i> .....	108

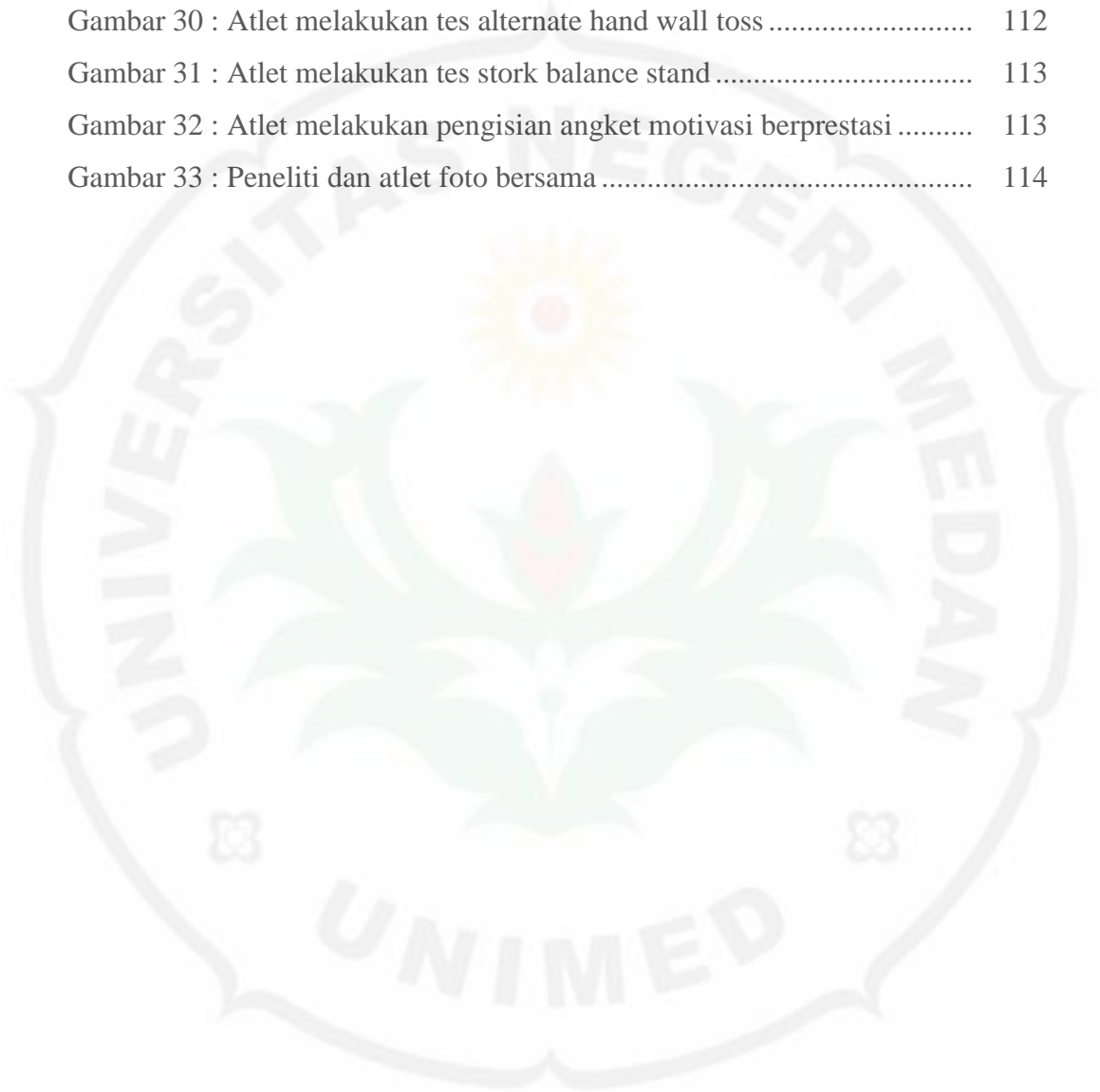


THE  
*Character Building*  
 UNIVERSITY

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Perahu karet.....	13
Gambar 2 : Dayung .....	14
Gambar 3 : Pompa dan alat reparasi .....	14
Gambar 4 : Peluit .....	15
Gambar 5 : Peta sungai .....	15
Gambar 6 : Carabiner .....	16
Gambar 7 : P3K.....	16
Gambar 8 : Pelampung.....	17
Gambar 9 : Baju .....	17
Gambar 10 : Sepatu.....	18
Gambar 11 : Helm.....	18
Gambar 12 : Survival kit.....	19
Gambar 13 : Scouting.....	20
Gambar 14 : Posisi duduk membonceng dan cowboy style.....	20
Gambar 15 : Tehnik mendayung forward stroke .....	21
Gambar 16 : Tehnik mendayung Backward stroke.....	22
Gambar 17 : Tehnik mendayung draw stroke .....	22
Gambar 18 : Tehnik mendayung pry stroke.....	22
Gambar 19 : Tehnik mendayung J stroke .....	23
Gambar 20 : Tehnik mendayung C stroke .....	23
Gambar 21 : Manuver ferry.....	25
Gambar 22 : Persiapan sebelum pengarungan .....	26
Gambar 23 : Peneliti dan atlet melakukan pemanasan.....	109
Gambar 24 : Atlet melakukan tes lari 15 menit .....	109
Gambar 25 : Atlet melakukan tes pull up.....	110
Gambar 26 : Atlet melakukan tes sit up .....	110
Gambar 27 : Atlet melakukan tes hand dynamometer .....	111
Gambar 28 : Atlet melakukan tes two hand medicine ball .....	111
Gambar 29 : Atlet melakukan tes sit and reach.....	112

Gambar 30 : Atlet melakukan tes alternate hand wall toss .....	112
Gambar 31 : Atlet melakukan tes stork balance stand .....	113
Gambar 32 : Atlet melakukan pengisian angket motivasi berprestasi .....	113
Gambar 33 : Peneliti dan atlet foto bersama .....	114



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 : Daya tahan cardiovasculair .....	67
Diagram 2 : Daya tahan otot lengan dan bahu .....	68
Diagram 3 : Daya tahan otot perut .....	69
Diagram 4 : Kekuatan otot lengan .....	70
Diagram 5 : Power otot lengan dan bahu .....	71
Diagram 6 : Kelentukan .....	72
Diagram 7 : Koordinasi .....	73
Diagram 8 : Keseimbangan .....	74

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY