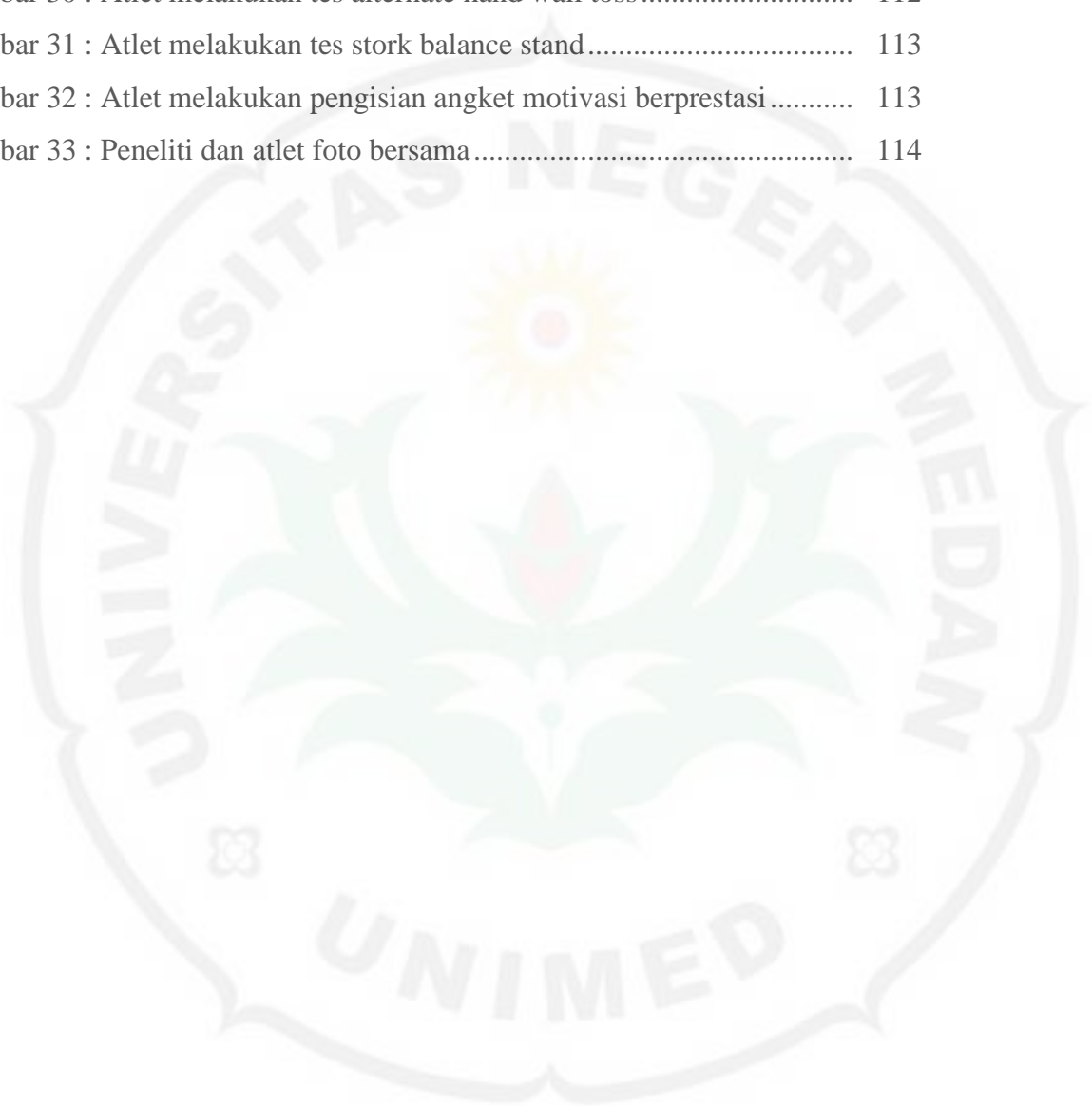


DAFTAR GAMBAR

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