

**HUBUNGAN KELENTUKAN DAN *RANGE OF MOTION* PADA
RENANG GAYA *FRONTCRAWL* 50 METER PADA ATLET UMUR
11 – 12 TAHUN AKUATIK INDONESIA KABUPATEN BULELENG**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



Oleh:

Ni Nyoman Priti Saraswati

NIM 2016041014

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA 2025**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMAHAMI SYARAT - SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA**

**Menyetujui,
Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A.
NIP.197806012001122001

Pembimbing II



Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or., AIFO.
NIP. 198407162008121001

Skripsi oleh Ni Nyoman Priti Saraswati Telah
dipertahankan di depan dewan penguji Pada

Dewan Penguji,



Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A.
NIP. 197806012001122001

(Ketua)



Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or., AIFO
NIP. 198407162008121001

(Anggota)



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

(Anggota)



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

(Anggota)

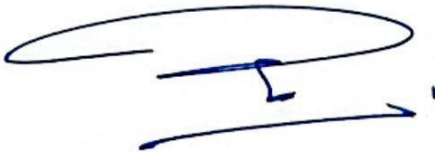
Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada :
Hari : Kamis
Tanggal : 23 Januari 2015

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

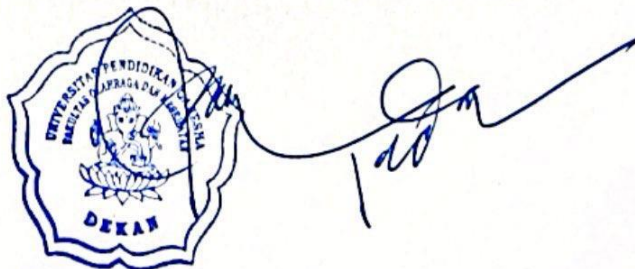


Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Kelentukan dan *Range Of Motion* Dengan Renang Jarak 50 Meter Gaya *Frontcrawl* Pada Atlet Kelompok Umur III Akuatik Kabupaten Buleleng", beserta seluruh isinya adalah benar- benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara- cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 20 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Ni Nyoman Priti Saraswati

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Hubungan Kelentukan dan *Range Of Motion* Pada Renang Gaya *Frontcrawl* 50 Meter Pada Atlet Umur 11 – 12 Tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng.”** dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih atas dukungan besar kepada :

1. Kesempatan menuntut ilmu di Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) dipimpin oleh Prof. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., mengizinkan peneliti untuk ikut mengajar di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha.
3. Ketua Departemen Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK), Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., yang telah memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Selama peneliti berada di Undiksha, Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Departemen IOK, sangat membantu dan menawarkan pelayanan administrasi yang terbaik.
5. Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Departemen IOK, Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., telah mengizinkan peneliti untuk mengikuti perkuliahan.
6. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., dosen pembimbing akademik yang banyak memberikan arahan, bimbingan, dukungan, dorongan, dan motivasi kepada peneliti.
7. Pembimbing I Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A. Agar skripsi ini dapat selesai tepat waktu, saya selaku peneliti telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dukungan, dorongan, dan motivasi.
8. Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or., AIFO, Pembimbing II yang telah berjasa dalam merencanakan, mengarahkan, membantu, memotivasi, dan mendorong terselesaikannya skripsi ini.

9. Dosen-dosen Prodi PKO yang telah memberikan segudang informasi dan inspirasi sebagai alat dalam mengarungi masyarakat.
10. Staf FOK yang telah memberikan kemudahan dan kenyamanan dalam menyelesaikan disertasi ini.
11. Selaku Sekjen Akuatik Buleleng, I Wayan Setaya, S.Pd., M.Pd., memberikan wewenang untuk melakukan penelitian di Akuatik Buleleng.
12. Mahasiswa program studi PKO yang senantiasa memberikan semangat dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
13. Kepada keluarga besar peneliti yang senantiasa memberikan bantuan, semangat, dan doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
14. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi yang berarti terhadap kelancaran penyusunan skripsi ini, namun peneliti tidak dapat menyebutkan namanya secara spesifik.

Mengingat keterbatasan dan kemampuan peneliti, maka peneliti menyadari bahwa informasi yang disajikan meski begitu, tesis ini masih jauh dari sempurna. Agar skripsi ini dapat berjalan dengan lancar, penulis sangat menantikan kritik dan saran yang bermanfaat dari seluruh pihak yang berkepentingan. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi kemajuan dunia pendidikan.

Singaraja, 20 Januari 2025

Ni Nyoman Priti Saraswati

DAFTAR ISI

Halaman

PRAKATA	i
Abstrak.....	iii
<i>Abstract</i>	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	10
1.1 LATAR BELAKANG.....	10
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH PENELITIAN	14
1.3 BATASAN MASALAH	15
1.4 RUMUSAN MASALAH	15
1.5 TUJUAN PENELITIAN	15
1.6 MANFAAT PENELITIAN	16
BAB II KAJIAN TEORI	17
2.1 Cabang Olahraga Renang.....	17
2.1.1 Pengertian Renang.....	17
2.1.2 Teknik Renang Gaya <i>Frontcrawl</i>	18
2.1.3 Mekanika Renang Gaya <i>Frontcrawl 50 meter</i>	24
2.1.4 Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng	26
2.1.5 Penelitian Relevan	29
2.2 Kelentukan	30
2.3 <i>Range Of Motion</i>	36
2.4 Kerangka Berpikir	42
2.5 Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1 Rancangan Penelitian	45
3.2 Variabel Penelitian	45
3.3 Subjek, Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian	47
3.5 Instrument dan Teknik Pengumpulan Data	47
3.5.1 Instrumen Penelitian	47
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
4.1. Hasil Penelitian.....	59
4.1.1. Deskripsi Data	59
4.2 Uji Persyaratan Analisis Statistik	63

4.2.1 Uji Normalitas	63
4.2.2 Uji Linieritas.....	64
4.3 Uji Hipotesis.....	64
4.3.1 Pengujian Hipotesis 1.....	64
4.3.2 Pengujian Hipotesis 2.....	65
4.3.3 Pengujian Hipotesis 3.....	67
4.4 Pembahasan.....	68
4.4.1 Hubungan Kelentukan Dengan Renang Gaya <i>Frontcrawl</i> 50 meter.....	68
4.4.2 Hubungan <i>Range Of Motion</i> Dengan Renang Gaya <i>Frontcrawl</i> 50 meter.....	69
4.4.3 Hubungan Kelentukan Dan <i>Range Of Motion</i> Dengan Renang Gaya <i>Frontcrawl</i> 50 meter.....	72
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	76
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran.....	76
5.3 Implikasi.....	77
Daftar Pustaka.....	78



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3. 1 Norma Penilaian <i>V Sit and Reach</i> kelompok umur III	49
Tabel 3. 2 Norma Penilaian <i>Range Of Motion</i>	53
Tabel 3. 3 Norma Penilaian Tes Renang Gaya <i>Frontcrawl</i> 50 meter Umur 11 – 12 Tahun.....	54
Tabel 3. 4 Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi	58
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Kelentukan Putra Umur 11 – 12 Tahun.....	60
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kelentukan Putri Umur 11 – 12 Tahun.....	60
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi <i>Range Of Motion</i> Umur 11 – 12 Tahun.....	61
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Renang Gaya <i>Frontcrawl</i> 50 meter	62
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	63
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linieritas	64
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi Kelentukan dengan Renang Gaya <i>Frontcrawl</i> 50 meter.....	65
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi <i>Range Of Motion</i> dengan Renang Gaya <i>Frontcrawl</i> 50 meter	66
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi Kelentukan dan <i>Range Of Motion</i> dengan Renang Gaya <i>Frontcrawl</i> 50 meter.....	67

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Gerakan Kaki Renang Gaya <i>Frontcrawl</i>	19
Gambar 2. 2 Pola Kayuhan Tangan Huruf S.....	20
Gambar 2. 3 Posisi Tubuh	22
Gambar 2. 4 <i>Entry</i> Yang Baik	23
Gambar 2. 5 Kerangka Berfikir	43
Gambar 3. 1 Sikap Awal dan Akhir <i>Sit and Reach</i>	48
Gambar 3. 2 <i>Range of Motion</i> Bahu Fleksi	50
Gambar 3. 3 <i>Range of Motion</i> Bahu Ekstensi	51
Gambar 3. 4 <i>Range of Motion</i> Pinggul Ekstens	52
Gambar 3. 5 <i>Range of Motion</i> Kaki Plantarfleksi.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Observasi.....	84
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 3 Surat Balasan	86
Lampiran 4 Data Sampel.....	87
Lampiran 5 Hasil Tes	88
Lampiran 6 Hasil Uji Statistik.....	89
Lampiran 7 Dokumentasi di Lapangan	92

