
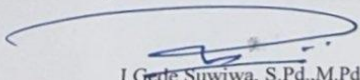


# LAMPIRAN



**Lampiran 1 Surat Observasi**

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA</b> <b>FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN</b> Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116
Singaraja, 3 November 2023	
Nomor	: 201/ UN48.12.1/PP/2023
Lampiran	: -
Perihal	: Ijin melakukan observasi
Yth.	: Ketua Mola-mola Swiming Club di Singaraja
<p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses kepelatihan di klub, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi) di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di klub yang Bapak/Ibu pimpin.</p>	
Nama	: Ni Nyoman Priti Saraswati
Nomor Induk Mahasiswa	: 2016041014
Tahun Akademik	: 2023/2024
Jurusan	: Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.	
a.n. Dekan Wakil Dekan I,  I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd NIP 198501172008121001	

## Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 8 Nopember 2024

Nomor : 1419/UN48.12.1/PP/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala Aquatik Buleleng  
di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di club yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ni Nyoman Priti Saraswati  
Nomor Induk Mahasiswa : 2016041014  
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Hubungan Kelentukan dan Range Of Motion Dengan Renang Gaya Frontcrawl Jarak 50 Meter Pada Atlet Kelompok Umur III Aquatik Buleleng

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa.  
NIP.198501172008121001




**Balai  
Sertifikasi  
Elektronik**

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini terdapat di datang an secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qrcode yang telah tersedia

## Lampiran 3 Surat Balasan

  
**PENGURUS KABUPATEN**  
**AKUATIK INDONESIA**  
*(The National Aquatic of Indonesia)*  
**KABUPATEN BULELENG**  
 Sekretariat: SMK Negeri 1 Singaraja, Jl. Pramuka No. 6 Singaraja-Bali

---

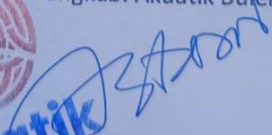

Nomor : 06/AQ/XI/2024  
 Lampiran : 1 BERKAS  
 Perihal : Ijin penelitian

Kepada  
 Yth. Bapak Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha  
 Singaraja  
 Di Tempat.

Salam Olah Raga,  
 Menindaklanjuti surat No. 1419/UN48.12.1/PP/2024 tanggal 8 November 2024 perihal  
 permohonan penelitian mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga  
 dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha a.n;

Nama : Ni Nyoman Priti Saraswati  
 N I M : 2016041014  
 Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
 Judul Skripsi : Hubungan Kelentukan dan Range Of Motion dengan Renang Gaya  
 Front Crawl Jarak 50 Meter pada Atlet Kelompok Umur III Aquatik  
 Buleleng.

Kami Pengkab. Akuatik Buleleng mengizinkan mahasiswa tersebut di atas melakukan  
 penelitian sebagaimana dimaksud dalam surat pengantar.  
 Demikian ijin ini disampaikan, atas kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Singaraja, 11 November 2024  
 Pengkab. Akuatik Buleleng  
  
  
**Wayan Setaya**  
 Sekretaris Umum,

## Lampiran 4 Data Sampel

DATA ATLET RENANG KELOMPOK UMUR III AKUATIK BULELENG

NO	NAMA	TANGGAL LAHIR	GANDER	CLUB
1.	Kadek Bia Wimaya Sanda	29-11-2012	Pa	Merpati Laut SC
2.	Kadek Elten Suryadi Putra	24-03-2-12	Pa	Merpati Laut SC
3.	Kadek Reza Mahardika	08-02-2012	Pa	Merpati Laut SC
4.	Nyoman Ananda Vinayaka W.	20-07-2012	Pa	Telaga Biru SC
5.	Komang Bagas Putrasena	31-03-2012	Pa	Telaga Biru SC
6.	Gede Arjuna Narendra Dharma	20-01-2012	Pa	Telaga Biru SC
7.	I Wayan Wiksamana	05-12-2011	Pa	Mola-Mola SC
8.	Kadek Jagat Mandala Putra P.	18-09-2011	Pa	Mola-Mola SC
9.	Kadek Kaiva Permana W.G	06-04-2012	Pa	Mola-Mola SC
10.	Komang Adi Nova Artawan	15-11-2011	Pa	Mola-Mola SC
11.	I Gede Budianta Putra Wisana	07-08-2012	Pa	Mola-Mola SC
12.	Theodoreon Sandya Yeswa P.	12-10-2011	Pa	Singa Laut SC
13.	Kadek Arka Sambu Nandana	16-08-2012	Pa	Singa Laut SC
14.	Jovandi Fauzan Hidayat	28-10-2012	Pa	Garuda SC
15.	Gede Agastya Putra Nibbana	17-05-2011	Pa	Mola-Mola SC
16.	Ni Kadek Jenar Lakshmi Sanjaya	10-05-2011	Pi	Singa Laut SC
17.	I Gusti Ayu Made Budhiarti	15-02-2012	Pi	Telaga Biru SC
18.	Ni Komang Rania Lestari	03-02-2012	Pi	Telaga Biru SC
19.	Ni Putu Ajeng Ari Ningsih	09-11-2011	Pi	Merpati Laut SC
20.	Ni Komang Ririn Delia Maharani	04-11-2011	Pi	Garuda SC
21.	Made Ayu Puspita Prayani	21-11-2011	Pi	Garuda SC
22.	Kadek Chalisa Sitha Maheswari	19-12-2012	Pi	Merpati Laut SC
23.	Aleena Yulia Gunawan	24-08-2012	Pi	Garuda SC
24.	Luh Iswari Kalyani Putri	18-03-2012	Pi	Garuda SC
25.	Cherly Alexa Cetta Kumala	16-12-2012	Pi	Mola-Mola SC
26.	Luh Sheeva May Cahayani	13-05-2012	Pi	Mola-Mola SC

## Lampiran 5 Hasil Tes

### HASIL TES ATLET RENANG KELOMPOK UMUR III AKUATIK BULELENG

#### ATLET PUTRA

NO	NAMA	Nilai Sit And Reach	Nilai Renang Gaya Frontcrawl 50 meter	Nilai ROM Bahu Fleksi	Nilai ROM Bahu Ekstensi	Nilai ROM Pinggul Ekstensi	Nilai ROM Pergelangan Kaki Plantarfleksi
1.	PA 1	20 cm	00; 28; 59	178°	56°	30°	49°
2.	PA 2	21 cm	00; 31; 02	175°	53°	30°	46°
3.	PA 3	21 cm	00; 32; 87	175°	51°	30°	47°
4.	PA 4	20 cm	00; 33; 11	172°	50°	30°	45°
5.	PA 5	20 cm	00; 33; 17	171°	51°	27°	45°
6.	PA 6	16 cm	00; 33; 19	170°	50°	25°	42°
7.	PA 7	15 cm	00; 34; 51	170°	50°	26°	43°
8.	PA 8	16 cm	00; 36; 53	168°	50°	26°	41°
9.	PA 9	15 cm	00; 38; 37	168°	50°	24°	42°
10.	PA 10	15 cm	00; 41; 06	167°	48°	19°	41°
11.	PA 11	16 cm	00; 41; 95	167°	49°	20°	42°
12.	PA 12	14 cm	00; 42; 00	167°	49°	18°	42°
13.	PA 13	13 cm	00; 43; 54	166°	43°	19°	39°
14.	PA 14	11 cm	00; 45; 59	165°	43°	18°	30°
15.	PA 15	10 cm	00; 46; 81	163°	40°	15°	45°

#### ATLET PUTRI

NO	NAMA	Nilai Sit And Reach	Nilai Renang Gaya Frontcrawl 50 meter	Nilai ROM Bahu Fleksi	Nilai ROM Bahu Ekstensi	Nilai ROM Pinggul Ekstensi	Nilai ROM Pergelangan Kaki Plantarfleksi
1.	PI 1	25cm	00; 30; 27	177°	58°	30°	54°
2.	PI 2	26cm	00; 30; 73	177°	56°	28°	52°
3.	PI 3	22cm	00; 31; 63	171°	54°	25°	49°
4.	PI 4	20cm	00; 32; 66	170°	55°	20°	48°
5.	PI 5	19cm	00; 35; 23	168°	54°	21°	48°
6.	PI 6	19cm	00; 35; 89	166°	52°	19°	46°
7.	PI 7	18cm	00; 36; 31	167°	50°	19°	47°
8.	PI 8	19cm	00; 38; 10	165°	49°	20°	45°
9.	PI 9	18cm	00; 39; 54	166°	49°	18°	46°
10.	PI 10	18cm	00; 40; 13	165°	39°	19°	44°
11.	PI 11	13cm	00; 46; 62	164°	51°	18°	44°

## Lampiran 6 Hasil Uji Statistik

**Uji Korelasi antara Kelentukan (X1) dengan Renang Gaya  
Frontcrawl 50 Meter (Y)**

*Descriptive Statistics Putra*

	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	N
Kelentukan	14,800	3,320	15
Renang Frontcrawl 50 Meter	37,487	5,678	15

*Descriptive Statistics Putri*

	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	N
Kelentukan	15,636	3,107	11
Renang Frontcrawl 50 Meter	36.101	4,881	11

*Correlations*

		<b>Kelentukan</b>	<b>Renang Frontcrawl 50 Meter</b>
Kelentukan	<i>Pearson Correlation</i>	1	.878
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	26	26
Renang Frontcrawl 50 Meter	<i>Pearson Correlation</i>	.878	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	26	26



**Uji Korelasi antara *Range Of Motion* (X<sub>2</sub>) dengan Renang gaya  
*Frontcrawl* 50 Meter (Y)**

***Descriptive Statistics***

	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	N
<i>Range Of Motion</i>	22,576	4,476	26
Renang <i>Frontcrawl</i> 50 Meter	37,487	5,678	26

***Correlations***

		<b><i>Range Of Motion</i></b>	<b><i>Renang Frontcrawl 50 Meter</i></b>
<i>Range Of Motion</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.912
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.001
	<i>N</i>	26	26
Renang <i>Frontcrawl</i> 50 Meter	<i>Pearson Correlation</i>	.912	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.001	
	<i>N</i>	26	26



**Uji Korelasi antara Kelentukan (X<sub>1</sub>) dan *Range Of Motion* (X<sub>2</sub>) dengan Renang Gaya *Frontcrawl* 50 Meter (Y)**

*Model Summary*

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	Adjusted <i>R Square</i>	Std. Error of the Estimate
<b>1</b>	.936	.872	.865	.4998

*ANOVA*

<i>Model</i>	<i>Sum of Square</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
1 Regression	43.231	2	21.615	43.017	.000
Residual	4.672	15	.311		
Total	47.903	17			

*Coefficients*

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1 (constant)	15.337	2.234		6.864	.000
Kelentukan	1.645	.170	.893	9.714	.000
Range Of Motion	.146	.269	.424	5.346	.001

Lampiran 7 Dokumentasi di Lapangan



## RIWAYAT HIDUP



Pada tanggal 5 Agustus 2002, Ni Nyoman Priti Saraswati lahir di Gianyar. Bapak I Wayan Budiarta dan Ibu Sang Ayu Putu Siti merupakan suami istri penulis. Penulis beragama Hindu dan berasal dari Indonesia. Banjar Tengkulak Tengah, Desa Kemenuh, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali adalah alamat penulis saat ini.

Penulis lulus pada tahun 2014 dari SD Negeri 2 Kemenuh setelah menyelesaikan pendidikan dasar disana. Setelah itu penulis melanjutkan ke SMP Negeri 3 Tampak Siring yang akhirnya mendapatkan gelar sarjananya pada tahun 2017. Penulis memperoleh gelar Sarjana Ilmu Olah Raga dan Kesehatan dari Universitas Pendidikan Ganesha setelah lulus dari jurusan Ilmu Pengetahuan Alam dari SMA Negeri 1 Tegallalang pada tahun 2020. “Hubungan Kelentukan dan Range Of Motion pada 50 Meter Gaya Froncrawl pada Atlet Umur 11 – 12 Tahun Akuatik Indonesia Kabupaten Buleleng” adalah judul tugas akhir yang penulis selesaikan pada semester ini (2025). Selain itu, penulis telah terdaftar di Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Ganesha sejak tahun 2020 hingga saat penulisan skripsi ini.