

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam melaksanakan aktivitas olahraga, terdapat berbagai maksud dan tujuan, seperti olahraga sebagai kebutuhan jasmani, sebagai ajang prestasi, maupun sebagai sarana hiburan. Olahraga juga dapat menjadi alternatif untuk mengisi waktu luang dan memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan manusia.

Saat ini, masyarakat semakin mengenal berbagai jenis aktivitas olahraga, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Olahraga yang dilakukan bukan hanya untuk mengejar prestasi, tetapi juga atas dasar kesenangan dan untuk menjaga kesehatan. Umumnya, aktivitas olahraga ringan seperti jogging, senam, dan renang menjadi pilihan banyak orang.

Renang merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Olahraga ini melibatkan koordinasi gerakan tubuh yang kompleks dan memerlukan kerja sama berbagai kelompok otot. Renang dilakukan di dalam air dan mencakup berbagai cabang olahraga seperti loncat indah, polo air, renang indah, dan renang perairan terbuka.

Renang memiliki banyak manfaat, antara lain memelihara dan meningkatkan kebugaran fisik, menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan daya tahan dan kekuatan

otot, serta mendukung perkembangan fisik anak-anak. Selain itu, olahraga ini juga berfungsi sebagai sarana pendidikan, rekreasi, dan rehabilitasi.

Dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya, masing-masing dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Salah satu gaya yang paling umum dipelajari adalah gaya bebas, yang dikenal sebagai gaya tercepat. Gaya bebas menggunakan gerakan ayunan tangan di atas permukaan air dengan posisi tubuh menghadap ke bawah.

Kecepatan merupakan salah satu indikator keberhasilan dalam olahraga renang, terutama dalam gaya bebas. Kecepatan merujuk pada kemampuan perenang untuk bergerak secara efisien dalam waktu yang singkat. Kecepatan juga mencerminkan kualitas fisik dan kemampuan atlet dalam bereaksi cepat serta menghasilkan gerakan yang optimal dari satu titik ke titik lainnya. Oleh karena itu, peningkatan kecepatan menjadi fokus utama dalam program latihan renang, terutama bagi para atlet.

Proses latihan renang dapat ditingkatkan melalui penggunaan media visualisasi. Visualisasi dapat menggunakan media audio-visual yang menarik, mencakup gambar, teks, dan video untuk memperjelas materi. Penelitian oleh (Weinberg & Gould 2019), menunjukkan bahwa latihan mental seperti visualisasi mampu meningkatkan performa atlet dengan cara mengaktifkan sistem saraf yang serupa dengan saat melakukan gerakan fisik, sehingga memperkuat koneksi motorik. Atlet yang menggunakan teknik visualisasi secara rutin menunjukkan peningkatan signifikan dalam teknik dan konsistensi performa.

Khusus dalam olahraga renang, visualisasi membantu atlet memahami gerakan dasar, meningkatkan teknik, dan mempercepat penguasaan gaya bebas. Hal

ini diperkuat oleh studi (Selian et al., 2023), yang menemukan bahwa penggunaan media visualisasi dalam latihan renang dapat mempercepat pemahaman teknik gaya bebas hingga 35% lebih cepat dibanding metode konvensional.

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan visualisasi terhadap kecerdasan emosional dan kecepatan atlet renang. Kecerdasan emosional, sebagaimana dijelaskan oleh (Agustian, 2017), mencakup kesadaran diri, pengendalian diri, kemampuan beradaptasi, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Kecerdasan emosional juga meliputi kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi, serta memotivasi diri dalam mencapai tujuan, baik secara pribadi maupun profesional.

Dalam dunia olahraga, kecerdasan emosional sangat penting. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan, tetap fokus, dan beradaptasi dalam situasi kompetitif. Menurut (Watson et al., 2017), kecerdasan emosional berkorelasi positif dengan performa atletik, khususnya dalam mengatasi stres, mempertahankan motivasi, dan mengelola konflik dalam tim.

Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional melalui teknik visualisasi tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga memperkuat aspek psikologis yang mendukung prestasi atlet. Visualisasi mampu memperbaiki mekanisme kontrol emosi melalui peningkatan fokus dan kepercayaan diri (Juriana & Tahki, 2017).

Di Club 3D Aquatic Jakarta, meskipun terdapat atlet-atlet yang potensial, masih ditemukan berbagai tantangan yang memengaruhi performa mereka,

terutama dalam teknik gaya bebas dan kesiapan mental. Beberapa atlet mengalami kesulitan dalam menguasai teknik gaya bebas secara cepat, yang berdampak pada peningkatan kecepatan. Selain itu, masih banyak atlet yang belum sepenuhnya mengembangkan kecerdasan emosional, yang penting untuk mengelola tekanan selama latihan dan kompetisi. Kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri juga menjadi hambatan dalam mencapai performa terbaik.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pendekatan yang lebih efektif, yang tidak hanya menekankan aspek teknis, tetapi juga mendukung pengembangan kecerdasan emosional. Penggunaan media visualisasi yang menggabungkan teori, gambar, dan latihan praktis nyata dapat menjadi solusi untuk meningkatkan teknik gaya bebas sekaligus memperkuat aspek psikologis atlet.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan visualisasi terhadap kecerdasan emosional dan kecepatan renang gaya bebas pada atlet club *3D Aquatic* Jakarta. Penelitian ini memiliki keunikan dibandingkan penelitian sebelumnya karena memadukan teori dengan media visual dan latihan praktik yang aplikatif. Diharapkan, melalui media visualisasi, pembelajaran renang gaya bebas menjadi lebih menarik, efektif, dan mampu meningkatkan penguasaan teknik serta kecerdasan emosional atlet dalam menghadapi tantangan di kolam renang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini meliputi tantangan dalam penguasaan kecerdasan emosional di kalangan atlet Club *3D Aquatic* Jakarta, serta kurang pemahaman mereka, yang berdampak pada kemampuan mengelola tekanan dan meningkatkan performa. Metode visualisasi yang efektif belum banyak diterapkan, padahal media ini dapat membantu pemahaman teknik, meningkatkan motivasi, serta mendukung perkembangan emosional atlet untuk meraih prestasi yang lebih baik.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut maka membuat pembatasan masalah agar pembahasan dan arah penelitian tidak meluas. Maka pembatasan masalah pada penelitian ini adalah pengaruh latihan visualisasi terhadap kecerdasan emosional dan kecepatan renang gaya bebas atlet club *3D Aquatic* Jakarta.

## **D. Perumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh latihan visualisasi terhadap kecerdasan emosional atlet club *3D Aquatic*?
2. Apakah ada pengaruh latihan visualisasi terhadap kecepatan renang gaya bebas terhadap atlet club *3D Aquatic* ?
3. Apakah ada peningkatan antara kecerdasan emosional dan kecepatan renang gaya bebas pada atlet 3D?

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pelatih dalam mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dan komunikatif terhadap atlet. Melalui hasil penelitian ini, pelati dapat memperoleh wawasan baru mengenai strategi pembinaan yang berbasis visualisasi, yang dapat meningkatkan pemahaan teknis dan taktis dalam olahraga renang. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi bagi para atlet dengan memperluas pemahaman mereka tentang teknik visualisasi renang melalui solusi yang praktis dan mudah dipahami. Pendekatan visualisasi yang digunakan diharapkan mampu membantu atlet dalam memvisualisasikan gerakan secara lebih jelas, sehingga dapat meningkatkan keterampilan, kepercayaan diri, dan performa mereka dalam latih maupun kompetisi.

