

**PENGARUH LATIHAN VISUALISASI TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL DAN KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS ATLET
CLUB 3D AQUATIC JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

Amir Dzakwan 1603621080

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN & KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

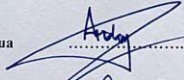
JULI, 2025

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd NIDN. 0330088703		29/7/2025

Pembimbing 2,		
Lita Mulia, M.Pd NIP. 198612302024212001		29/7/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd NIP. 198308272015041001	Ketua		29/7/2025
2. Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 197207192005012001	Sekretaris		29/7/2025
3. Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd NIDN. 0330088703	Anggota		29/7/2025
4. Lita Mulia, M.Pd NIP. 198612302024212001	Anggota		29/7/2025
5. Dr. Bambang Kridasuwarto, M. Pd. NIP. 196112071989031004	Anggota		29/7/2025

Tanggal Lulus : 17/7/2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 08 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Amir Dzakwan

NIM: 1603621080



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Amir Dzakwan
NIM : 1601621080
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan/Illmu Keolahragaan
Alamat email : amir.dzakwan1112@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH LATIHAN VISUALISASI TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECEPATAN
RENANG GAYA BEBAS ATLET CLUB 3D AQUATIC JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 Juli 2025

Penulis

(Amir Dzakwan)

ABSTRAK

Pada penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Latihan Visualisasi terhadap Kecerdasan Emosional dan Kecepatan Renang Gaya Bebas terhadap atlet renang club *3D Aquatic* Jakarta. Penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest and Posttest*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner kecerdasan emosional dan pengukuran hasil kecepatan renang gaya bebas 1500 meter. Subjek penelitiannya 31 atlet club *3D Aquatic*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji *paired sample t test*. Hasil uji diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,003 ($< 0,05$). dan juga nilai t hitung yang melebihi t tabel yaitu $3.181 > 2.042$ untuk kecerdasan emosional dan diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 ($< 0,05$) dan juga nilai t hitung yang melebihi t tabel yaitu $7.575 > 2.042$ untuk kecepatan renang. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa 1) ada pengaruh latihan visualisasi terhadap kecerdasan emosional, 2) ada peningkatan kecepatan renang gaya bebas terhadap hasil kecerdasan emosional. Saran: 1) bagi atlet renang yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dan hasil skor kurang baik dapat meningkatkannya dengan latihan visualisasi terjadwal, 2) bagi pelatih lebih memperhatikan latihan mental untuk atlet, 3) bagi peneliti bisa melakukan penelitian dengan sampel lebih luas dan menambah variabel pembanding.

Kata Kunci : Renang, Visualisasi, Kecerdasan Emosional

ABSTRACT

This study aimed to investigate the influence of visualization training on both the emotional intelligence and freestyle swimming speed of athletes at the 3D Aquatic Club Jakarta. This experimental research employed a One Group Pretest-Posttest design. The instruments utilized were an emotional intelligence questionnaire and measurements of 1500-meter freestyle swimming speed. The study's subjects were 31 athletes from the 3D Aquatic Club. Data analysis involved normality tests and paired-sample t-tests. The test results showed a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.003 ($p < 0.05$) and a calculated t-value exceeding the t-table ($3.181 > 2.042$) for emotional intelligence. Similarly, for swimming speed, a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.001 ($p < 0.05$) was obtained, with a calculated t-value also exceeding the t-table ($7.575 > 2.042$). Based on these calculations, it was concluded that 1) visualization training has an influence on emotional intelligence, and 2) there is an increase in freestyle swimming speed related to emotional intelligence. The recommendations are: 1) for swimmers with lower emotional intelligence and less favorable scores, scheduled visualization training can enhance their performance, 2) coaches should prioritize mental training for their athletes, and 3) future researchers could conduct studies with a broader sample and include additional comparative variables.

Keywords: Swimming, Visualization, Emotional Intelligence

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Latihan Visualisasi Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Renang Gaya Bebas Club 3D Aquatic Jakarta”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan penghargaan kepada:

1. **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.** selaku Dekan **Ilmu Keolahragaan**, yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas dalam proses akademik ini.
2. **Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E.** selaku Ketua Program Studi **Ilmu Keolahragaan**, yang telah mendukung dan memberikan izin dalam penelitian ini.
3. **Dr. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. **Lita Mulia, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan sabar memberikan masukan dan dukungan selama proses penelitian hingga penyelesaian skripsi ini
5. Seluruh dosen **Ilmu Keolahragaan** yang telah membekali ilmu dan wawasan yang sangat berharga selama masa perkuliahan.
6. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, serta dukungan moral dan material dalam setiap langkah perjalanan akademik ini.
7. Sahabat dan rekan-rekan seperjuangan yang selalu memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan selama menyelesaikan studi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi yang berguna dalam bidang keilmuan yang relevan.

Jakarta, Juli 2025

A.DZ

DAFTAR ISI

Halaman

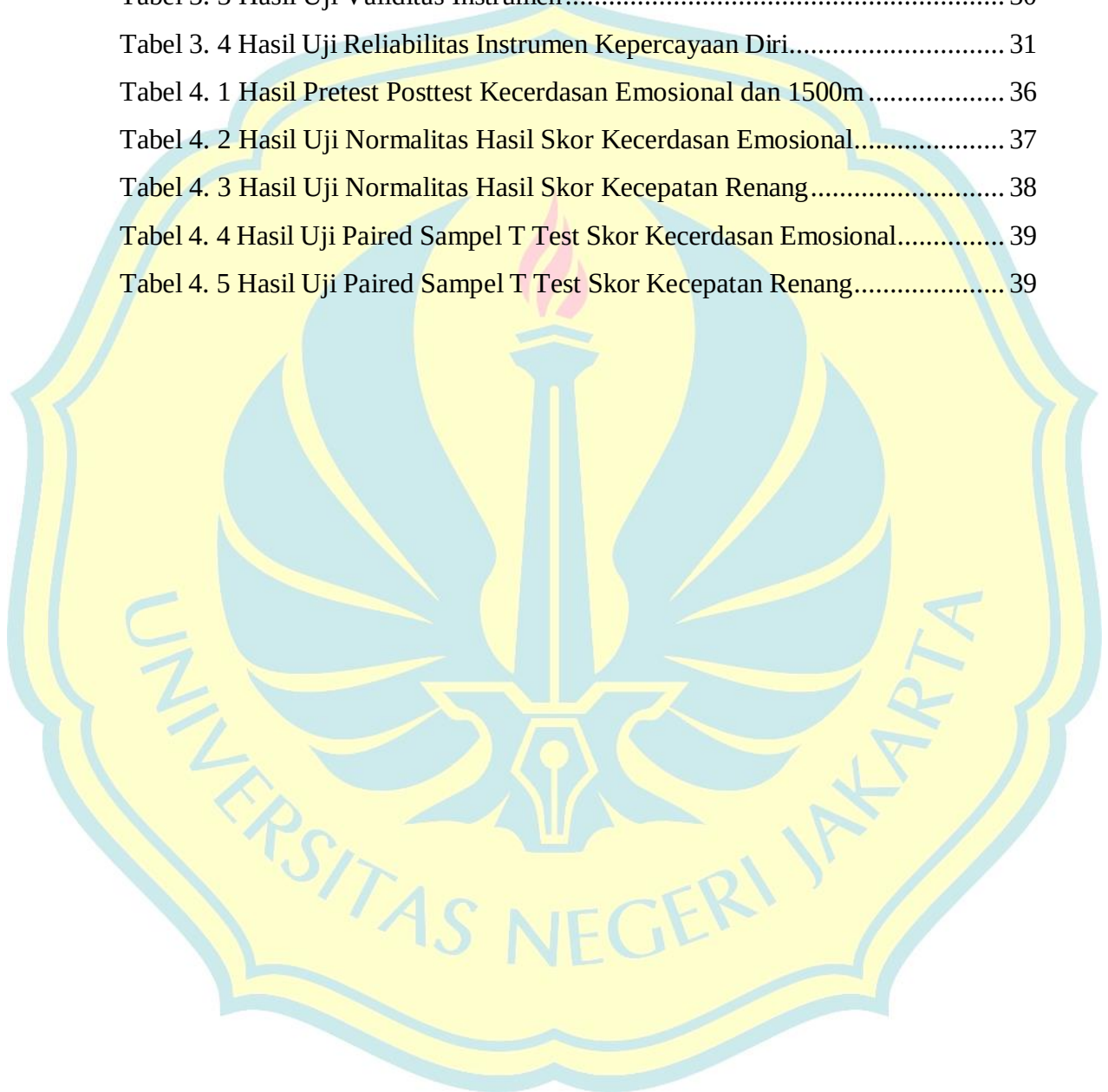
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xx
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIS	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Visualisasi	7
2. Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient).....	11
3. Tinjauan Renang.....	15
B. Kerangka Berpikir	21
C. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Tujuan Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penlitian	23
C. Metode Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel.....	24
E. Instrumen Penelitian.....	24
F. Teknik Pengumpulan Data.....	25
G. Uji validitas dan uji reliabilitas.....	28

H. Teknik Analisis Data.....	33
I. Hipotesis Statistika	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil penelitian.....	36
B. Pengujian Hipotesis	38
C. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	50
RIWAYAT HIDUP	69



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Tabel Penskoran	26
Tabel 3. 2 Tabel Penskoran	27
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen	30
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kepercayaan Diri.....	31
Tabel 4. 1 Hasil Pretest Posttest Kecerdasan Emosional dan 1500m	36
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Hasil Skor Kecerdasan Emosional.....	37
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Hasil Skor Kecepatan Renang.....	38
Tabel 4. 4 Hasil Uji Paired Sampel T Test Skor Kecerdasan Emosional.....	39
Tabel 4. 5 Hasil Uji Paired Sampel T Test Skor Kecepatan Renang.....	39



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Visualisasi Pada Atlet Renang.....	9
Gambar 2. 2 Teknik Renang Gaya Bebas.....	21
Gambar 2. 3 Analisis Kerangka Berpikir	22
Gambar 3. 1 Kolam renang wiladatika.....	28



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	50
Lampiran 2. Validitas Instrumen Penelitian	57
Lampiran 3. Data Responden Kecerdasan Emosional	59
Lampiran 4. Data Responden Renang 1500m Bebas.....	60
Lampiran 5. Statistik	61
Lampiran 6. Video Latihan Visualisasi Renang Gaya bebas	63
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Selama Penelitian	64
Lampiran 8. Surat Surat.....	66

