



Pengaruh Musik pada Latihan Beban dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Bahu (Deltoid) dan Punggung (Lakstisimusdorsi)

Norma Zunika Prasetiawan^{1✉}, Rumini², Bambang Priyono³, Tri Rustiadi⁴

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 07 Juli 2020
Accepted : November 2020
Published : November 2020

Keywords

Influence; Music;
Muscle,.

Abstract

Tujuan penelitian: Mengetahui dan menganalisis kekuatan otot pada member fitness di ruangan yang di iringi music dan ruangan tidak di iringi music tahun 2018/2019. Teknik pengambilan data dengan tes. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu atas dasar peryetaraan latar belakang member yang akan ditentukan agar dapat meminimalisir atau bahkan menghapus variable asing yang merupakan faktor yang mempengaruhi variabel bebas dan terikat dan pada intinya berpengaruh pada hasil penelitian yang tidak di inginkan. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang. kelompok eksperimen satu hasil test kekuatan dorong pree test yang di iringi musik adalah 25,33 dan hasil mean post test 34,67, selisih 9,33 serta pada Sig. (2-tailed) sebesar ,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil kekuatan dorong kelompok eksperimen satu pada data pree test dan post yang di iringi musik. Sedangkan pada hasil test kekuatan tarik kelompok eksperimen satu diperoleh hasil nilai mean/rata-rata 22,67 dan post test 31,50, selisih 8,83 serta pada Sig. (2-tailed) sebesar ,003 < 0,05,.

Abstract

The research is aimed to reveal and to analyze the fitness members' muscle strength in which the exercise room play and do not play music. Quantitative research with purposive sampling technique was employed in selecting the samples based on certain condition. Members' background equalization was done to help minimalizing or even deleting extraneous variables which may drive into unreliable result. There were 12 selected samples for the research. one experimental group the results of the pree test thrust strength test accompanied by music was 25.35 and the mean post test results were 34.67, the difference was 9.33 as well as on Sig. (2-tailed) of .000 < 0.05, it can be concluded that there is a significant difference between the results of the thrust of the experimental group one on the data pree test and post accompanied by music. While the results of the tensile strength test results of the experimental group one obtained the results of the mean / average value of 22.67 and 31.50 post test, the difference of 8.83 and the Sig. (2-tailed) of .003 < 0.05,.

How To Cite:

Prasetiawan, N. Z., Rumini, Priyono, B., Tri Rustiadi., (2020). Pengaruh Musik pada Latihan Beban dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Bahu (Deltoid) dan Punggung (Lakstisimusdorsi). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(Edisi Khusus 3), 213-216.

© 2020 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

E-mail: normal170696@gmail.com

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN -

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan dasar yang memiliki manusia yang bisa dikembangkan dan di latih untuk kepentingan kesehatan bagi dirinya (jayawardana, 2010:55). Hal tersebut menunjukkan bahwa olahraga memiliki tujuan dan cara untuk bagaimana tubuh bisa beradaptasi dengan dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Salah satu kebermanfaatannya tersebut yaitu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat jasmani seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan (Septani, 2007:2). Efek musik terhadap mental telah diteliti oleh beberapa pakar Sailer Hanssenszahl (2002:39), mengutip Kjellberg dan landstrom, menyaranakan bahwa kebisingan (noise) memiliki pengaruh yang negative terhadap konsentrasi, produktivitas, kapasitas kerja, dan resiko kecelakaan, walaupun pada level suara/volume yang rendah. Menurut pendapat Djodhan (2006) dan Tsiris (2008) yang menjelaskan bahwa mendengarkan musik mozart atau musik secara umumnya dapat digunakan untuk menyembuhkan stres, karena musik memiliki kekuatan untuk menciptakan keadaan relaksasi pada individu sehingga keadaan relaksasi ini menyebabkan terjadinya keseimbangan metabolisme tubuh dan hormonal. Keadaan mendengarkan musik juga mempengaruhi dan menstimulasi susunan syaraf otonom (otonomic nervous system). Syaraf otonom terbagi dua yaitu susunan syaraf simpatis (sympathetic nervous system) jika individu dalam keadaan tegang dan stres, maka susunan syaraf simpatis (parasympathetic nervous system) yang bekerja, sedangkan jika individu dalam keadaan santai, mendengarkan musik maka susunan syaraf parasimpatislah yang bekerja sehingga menyebabkan menurunnya tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot-otot tubuh menjadi menurun sehingga menjadi relaks, menurunnya kadar glucose dalam darah, dan penurunan konsumsi energi (Fukui, & Toyoshima, 2008; Fukui, & Yamashita, 2003; Fukui, 2001).

Ade Rai (2011) yang berjudul 101 binaraga natural. Fitness adalah suatu aktivitas yang membuat diri seseorang menjadi lebih bugar dengan olahraga latihan angkat beban (weight lifting). Apalagi fitness saat ini telah menjadi gaya hidup para kaum remaja atau masyarakat di Indonesia. Di jaman modern ini olahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh. Melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan kesehatan seseorang secara keseluruhan. Dengan melakukan olahraga

secara rutin seseorang akan merasakan dampak yang positif terhadap kesehatan tubuh

Fitness center atau pusat kebugaran merupakan tempat yang memang sengaja didirikan seseorang dengan maksud memberikan fasilitas bagi seluruh kalangan dari kaum remaja hingga dewasa untuk melakukan suatu aktifitas olahraga di dalam ruangan, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dengan menggunakan berbagai alat-alat yang telah disediakan sari tempat kebugaran itu sendiri. Selain bertujuan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani, kebanyakan orang juga untuk melatih otot agar terlihat lebih sempurna (atletis).

Memiliki tubuh sehat, bugar serta atletis merupakan suatu idaman bagi setiap orang karena dengan keadaan tubuh yang sehat, bugar serta atletis seseorang akan merasa lebih percaya diri dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Setiap orang memiliki cara dan pola masing-masing agar memiliki tubuh yang sehat untuk mencapai kebugaran seseorang hanya akan menempuh satu cara yaitu dengan berolahraga. Apalagi di zaman sekarang makin banyak tempat-tempat fitness maupun club kebugaran di kota-kota besar maupun kota kecil bahkan sudah merambah juga di desa-desa yang sudah banyak menarik perhatian dari kalangan remaja sampai kalangan dewasa.

Penampilan fisik seseorang memang dianggap sebagai suatu hal yang penting dalam suatu kehidupan di masa kini. Dengan tampil menarik, kaum remaja pria terutama akan lebih merasa bangga dan lebih yakin dalam berbagai situasi., pusat kebugaran fitness yang menjanjikan berbagai program pembentukan tubuh. Hal ini dikarenakan minat masyarakat Indonesia, terutama para kaum remaja yang saat ini juga menganggap penampilan menarik sebagai hal yang penting (Kedley, 2001:96)..

Berdasarkan latar belakang di atas dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh musik pada latihan beban dalam meningkatkan kekuatan otot bahu dan punggung member di fitness center FIK UNNES.

METODE

Pada penelitian ini, penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Soegijono, 2010:107)

Namun penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu karena dalam penelitian ini tidak ada variable control. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variable dependen bukan semata mata di pengaruhi oleh variable dependen. Desight penelitian yang digunakan adalah pre-post test group desight. Menurut Soegiyono (2014).

Penelitian ini dilaksanakan di gedung Lab. Soegiyono lantai 2 FIK Fitness Center dalam penelitian ini adalah para member di FIK Fitness canter UNNES

Metode pengumpulan data dalam dilakukan melalui, 1) observasi, 2) wawancara, 3) melakukan post test dan pre test 4) progam latihan dan 5) dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, lembar wawancara, pengambilan data post test dan pre test, dilakukan progam latihan dan dokumentasi. Data yang telah diperoleh diperiksa keabsahannya yaitu melalui hasil program selama 1 kali pertemuan.

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Berdasarkan dengan tujuan penelitian ini maka data yang diperoleh akan dianalisis melalui tekhnik yang sesuai dengan jenis serta tujuan penelitian ini. Data akan diolah dengan menggunakan uji statistic dengan menggunakan uji normalitas dan uji "t" dengan menggunakan SPSS.

Sebelum penelitian dilaksanakan, sampel diukur repetisi maksimal masing-masing dari berbagai macam alat fitness yang secara umum untuk melatih sebagian otot tubuh. Kemudian peneliti memberikan program latihan beban berdasarkan dari alat fitness yang berfungsi untuk melatih sebagian besar otot tubuh pada setiap sampel dan repetisi maksimal masing-masing serta prosedur latihan yang baik dan benar.

Setelah selesai latihan responden akan di ukur besar deltoid, triceps, laktisimusdorsi. Setelah dilakukan pengukuran selanjutnya hasil di catat

Selanjutnya pada inti penelitian sebelum melakukan latihan, sampel di ukur kekuatan otot dengan memakai alat Shoulder and Arm Dynamometer untuk mengukur. Dan dilakukannya program latihan fitness selama 16 kali pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kelompok eksperimen satu yang di iringi musik hasil test kekuatan tarik dan dorong

dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan antara hasil pree-test dan post-test.

Hasil yang pertama mengenai otot deltoid dapat dibahas mengenai adanya peningkatan yang lebih baik antara hasil pree-test dan post-test pada test kekuatan tarik dan dorong yang pada saat latihan di iringimusic, hal ini dapat dilihat secara deskriptif melalui hasil test pree test dan post test dari setiap sampel penelitian dan dapat dipahami melalui perhitungan mean/rata-rata antara data pree test dan post test kelompok eksperimen satu yang di iringimusic. Di tinjau dari selama melakukan program sampel tak luput di iringi dengan musik dimana membuat suasana hati atau mood si sampel merasa nyaman dan rileks di tambah dengan kebugaran setiap individu yang baik. Dalam pemilihan musik si peneliti melakukan koersioner sampel rantang usia 17-25th lebih memilih jenis musik yang memiliki bit antara 145 – 160 bpm

Pada hasil yang kedua mengenai otot laktisimusdorsi adalah terdapat perbedaan yang nyata secara uji statistik antara hasil kekuatan dorong dan tarik yang di iringimusic musik pada data pree test dan post test. . Di tinjau dari selama melakukan program sampel tak luput di iringi dengan musik dimana membuat suasana hati atau mood si sampel merasa nyaman dan rileks di tambah dengan kebugaran setiap individu yang baik. Dalam pemilihan musik si peneliti melakukan koersioner sampel rantang usia 17-25th lebih memilih jenis musik yang memiliki bit antara 145 – 160 bpm

Pada kelompok eksperimen dua yang tidak di iringimusic hasil test kekuatan tarik dan dorong dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan antara hasil pree-test dan post-test. Hal ini dapat dilihat secara deskriptif dengan adanya peningkatan yang baik antara hasil test pree test dan post test dari setiap sampel penelitian dan dapat dipahami melalui perhitungan mean/rata-rata antara data pree test dan post test kelompok eksperimen dua yang tidak di iringimusic. Serta pada perhitungan uji statistik terdapat perbedaan yang nyata antara hasil kekuatan dorong dan tarik yang tidak di iringimusic musik pada data pree test dan post test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan di ruangan yang di iringi musik lebih baik dari pada latihan di ruangan yang tidak di iringi musik. Hal ini dapat dipahami dari hasil penelitian yang ada hasil test pree test dan post kekuatan dorong dan tarik pada sampel penelitian.

Ditinjau dari penelitian selama 16 kali pertemuan didapatkan hasil yang sangat mengejutkan bahasanya sampel saat melakukan program latihan yang diringi musik lebih baik ketimbang yang tidak di iringi oleh musik..

SIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang sudah disajikan, maka penulis dapat mengajukan beberapa saran sebagai berikut

Bagi peneliti yang akan datang, untuk mengembangkan menjadi lebih baik lagi dalam pemilihan sampel dan variabel yang lebih luas khususnya hal-hal faktor yang mempengaruhi penelitian berhasil tidaknya seperti faktor usia, kebugaran, waktu pelaksanaan, serta asupan makanan yang di konsumsi.

Bagi peneliti yang akan datang atau pihak pengembang ilmu keolahragaan agar dapat mengembangkan hasil penelitian yang ini dengan menambah sampel dan variabel, dengan harapan dapat menemukan hal-hal yang baru supaya dapat memberikan informasi yang lebih bermanfaat untuk publik mengenai ilmu-ilmu keolahragaan. Terutama mengenai pengupasan program latihan menggunakan musik dan tidak menggunakan musik.

REFERENSI

- Ade Rai 2011. 101 Binaraga Natural 101 Strategi Binaraga Sehat Tanpa Obat
- Djohan. (2006). Terapi musik teori dan aplikasi. Yogyakarta: Galang Press.
- Fukui, H., Arai, A., & Toyoshima, K. (2012). Efficacy of music therapy in treatment for the patients with Alzheimer's disease. *International Journal of Alzheimer's Disease*, Vol 2012, 1-6.
- Fukui, H., & Toyoshima, K. (2008). Music facilitates the neurogenesis, regeneration and repair of neurons. *Medical Hypothesis*, 71(5), 765-769.
- Fukui, H., & Yamashita, M. (2003). The effect of music, and visual stress on testosterone and cortisol in men and women. *Neuroendocrinology Letters*, 24, (3-4). 173-180.
- E Saptani. 2007. Pengaruh Latihan Lari Di tempat Di Iringi Irama Musik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Warung Ketan Sumedang. Universitas Pendidikan Indonesia
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.