



**PENGARUH MUSIK PADA LATIHAN BEBAN DALAM
MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT BAHU (DELTOID) DAN
PUNGGUNG (LASTTISIMUSDORSI) MEMBER FIK FITNESS
CENTERTAHUN 2018/2019**

SKRIPSI
diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

NORMA ZUNIKA PRASETIAWAN
6101414094

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRACT

Norma Zunika Prasetiawan. 2019. Effects of Music on Exercises Increased Shoulder Muscle Strength (Deloid) and back (latissimusdortion) Members of FIK Finess Center 2018/2019. Essay. Department of Physical Education Health and Recreation Semarang State University. Faculty of Sport Science. Supervisor: (1) Dr. Tri Rustiadi, M.Kes.

Key Word : Influence, Music, Muscle,

Research problem: How is the influence of music on weight training in increasing the strength of shoulder muscles (deltoid) and punggung (latissimusdortion) FIK fitness Canter members in 2018/2019. Purpose of the study: Knowing and analyzing shoulder muscle strength (deltoid) and extortion (latissimusdortion) in FIK fitness canter members in a room accompanied by music and a room not accompanied by music in 2018/2019.

Descriptive quantitative research method of collecting data with tests. Sampling technique using purposive sampling sampling technique with certain considerations on the basis of member background determination which will be determined in order to minimize or even delete foreign variables which are factors that influence the independent and bound variables and in essence affect the results of research that is not desired. The number of samples in this study were 12 people.

The identification results obtained by the experimental group one pre test results accompanied by the driving force is 25.33, the lowest value obtained 20 while for the highest value is 29. In the post test results of the experimental group one thrust force on the average / mean obtained results 34.67, at the lowest value obtained 30 while for the highest value is 40. On the results of the tensile strength test in the experimental group one accompanied by music obtained an average value / mean pree test of 22.67 and at the lowest value obtained 14 while for the value of the highest 34. while for the tensile strength test results in the experimental group one accompanied by music obtained an average value / mean post test 31.50 and the lowest value obtained 20 while for the highest value 45. The second experimental group which was not accompanied by music on Tensile strength test results obtained an average value / mean of 20.50, at the lowest value obtained 14 while for the highest value is 29. In the post test results of the experimental group two tensile strengths on the average / mean obtained 23.33 results, at the lowest value obtained 18 while for the highest value is 32. In the test results the driving force in the experimental group two is not accompanied by music obtained the mean value / mean pre-test 23.33 and the lowest value obtained 15 while for the highest value 29. While for the results of the thrust test in the experimental group two that are not accompanied by music obtained an average value / mean post test 26, 33 and at the lowest value obtained 17 while for the highest value 32

ABSTRAK

Norma Zunika Prasetiawan. 2019. Pengaruh Musik Pada Latihan Beban Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Bahu (Deltoid) dan Punggung (Latissimusdorsi) Member FIK fitness Center Tahun 2018/2019. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pembimbing: (1) Dr. Tri Rustiadi, M.Kes.

Kata Kunci : Pengaruh, Musik, Otot

Permasalahan penelitian : Bagaimana pengaruh musik pada latihan beban dalam meningkatkan kekuatan otot bahu (deltoid) dan punggung (latissimusdorsi) member FIK fitness Canter Tahun 2018/2019. Tujuan penelitian: Mengetahui dan menganalisis kekuatan otot bahu (deltoid) dan punggung (latissimusdorsi) pada member FIK fitness canter di ruangan yang di iringi music dan ruangan tidak di iringi music tahun 2018/2019.

Metode penelitian Kuantitatif deskriptif 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.

Hasil identifikasi yang didapatkan kelompok eksperimen satu hasil *pre test* yang di iringi musik kekuatan dorong adalah 25,33, pada nilai terendah diperoleh 20 sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 29. Pada hasil *post test* kelompok eksperimen satu kekuatan dorong pada rata-rata/*mean* diperoleh hasil 34,67, pada nilai terendah diperoleh 30 sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 40. Pada hasil test kekuatan tarik pada kelompok eksperimen satu yang di iringi musik diperoleh nilai rata-rata/*mean pre test* 22,67 dan pada nilai terendah diperoleh 14 sedangkan untuk nilai tertinggi 34. sedangkan untuk hasil test kekuatan tarik pada kelompok eksperimen satu yang di iringi musik diperoleh nilai rata-rata/*mean post test* 31,50 dan pada nilai terendah diperoleh 20 sedangkan untuk nilai tertinggi 45. Kelompok eksperimen dua yang tidak di iringi musik pada hasil test *pre test* kekuatan tarik diperoleh nilai rata-rata/*mean* 20,50, pada nilai terendah diperoleh 14 sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 29. Pada hasil *post test* kelompok eksperimen dua kekuatan tarik pada rata-rata/*mean* diperoleh hasil 23,33, pada nilai terendah diperoleh 18 sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 32. Pada hasil test kekuatan dorong pada kelompok eksperimen dua yang tidak di iringi musik diperoleh nilai rata-rata/*mean pre test* 23,33 dan pada nilai terendah diperoleh 15 sedangkan untuk nilai tertinggi 29. Sedangkan untuk hasil test kekuatan dorong pada kelompok eksperimen dua yang tidak di iringi musik diperoleh nilai rata-rata/*mean post test* 26,33 dan pada nilai terendah diperoleh 17 sedangkan untuk nilai tertinggi 32.

PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Norma Zunika Prasetiawan

Nim : 6101414094

Jurusan/ Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Musik Pada Latihan Beban Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Bahu (DELTOID) Dan punggung (LASTTISIMUSDORSI) Member FIK Fitness Canter Tahun 2018/2019” benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri. Semua kutipan baik secara langsung atau tidak langsung, baik diperoleh dari sumber kepustakaan atau sumber yang lainnya, telah disertakan keterangan mengenai identitas sumbernya sebagaimana norma dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, apabila dikemudian hari pernyataan yang saya buat tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 16 september 2019




Norma Zunika Prasetiawan
NIM: 6101414094

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Norma Zunika Prasetiawan. NIM 6101414094. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Judul "Pengaruh Musik Pada Latihan Beban Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Bahu (DELTOID) Dan Punggung (LAKSTISIMUSDORSI) Tahun 2018/2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 22 Juni 2020.

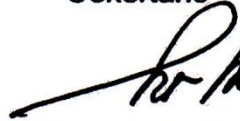
Panitia Ujian :

Ketua




Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP.196103201984032001

Sekretaris

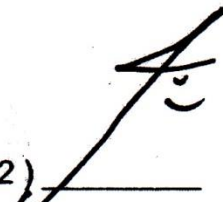

Drs. Hermawan Pamot R, M.Pd
NIP.196510201991031002

Dewan Penguji


1. Dr. Rumini, S.P, M.Pd
NIP. 197002231995122001

(Penguji 1) 

2. Dr. Bambang Priyono, M.Pd
NIP. 196004221986011001

(Penguji 2) 

3. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 196410231990021001

(Penguji 3) 

3. Dr. Tri Rustiadi, M.Ke

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

- Tidak ada yang tidak mungkin, mereka bisa kenapa kita tidak, semua tergantung dari diri kita sendiri sesuatu yang real bisa di wujudkan selama kita mau keluar dari zona nyaman..

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Universitas negeri semarang.
2. Fakultas ilmu keolahragaan.
3. Jurusan PJKR.
4. Prodi PJKR.
5. Kedua orang tua saya tercinta, terima kasih atas segala kasih sayang, dukunga dan do'a yang selalu tercurahkan kepada saya.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.

4. Bapak Dr. Tri Rustiadi, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Dosen – dosen Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah mebekali ilmu.
6. Kepala FIK Fitnes canter yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian..
7. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, 16 september 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL

.....
i
ABSTRAK

.....
ii
PERNYATAAN

.....
iv
HALAMAN PENGESAHAN

.....
v
MOTO DAN PERSEMBAHAN

.....
vi
KATA PENGANTAR

.....
vii
DAFTAR ISI

.....
ix
DAFTAR GAMBAR

.....
xi
DAFTAR TABEL

.....
xi
DAFTAR LAMPIRAN

.....
xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang
.....
1

1.2 Identifikasi masalah
.....
15

1.3 Pembatasan Masalah
.....
16

1.4 Rumusan masalah
.....
16

1.5	Tujuan Penelitian	16
1.6	Manfaat Penelitian	17

BAB II LANDASAN TEORI

2.1	Definisi Fitnes	18
2.2	Fungsi Fitnes	22
2.3	Gambaran Fungsi Fitnes	24
2.4	Otot	26
2.5	Latihan	29
2.6	Jenis Latihan	31
2.6.1	Latihan Daya Tahan	31
2.6.2	Latihan Kekuatan	32
2.7	Model Latihan	33
2.8	Program Latihan	36
2.9	Musik	39
2.9.1	Devinisi Musik	

	40
2.9.2	Unsur Musik
	44
2.9.3	Jenis-enis Musik
	46
2.9.3.1	Musik Klasik..
	47
2.9.3.2	Musik Tradisional.
	53
2.9.4	Fungsi Musik Kesehatan
	55
2.9.5	Penggunaan Musik Pada Olahraga Fitness
	60
2.10	Mood (Suasana Hati)
	62
2.10.1	Mood baik (Positif)
	63
2.10.2	Mood Buruk (Negatif)
	63
2.10.3	Cara Meningkatkan Mood
	63
	Kerangka Berfikir
	65
	Hipotesis
	66

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Metode Penelitian.
-----	--------------------

	67
3.2	Populasi
	68
3.3	Sampel
	69
3.3.1	Teknik Pengambilan Sempel
	69
3.3	Variabel
	71
3.3.1	Variabel Independen
	71
3.3.2	Variabel Dependenden
	72
3.4	Instrumen
	72
3.5	Prosedur Penelitian
	83
3.6	Teknik Analisis Data
	84

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian
	86
4.1.1	Deskripsi Dan Penelitian
	86
	Tabel
	87
4.1.2	Uji Normalitas
	89
	Tabel
	89

4.1.3 Uji Perbandingan

.....
90

Tabel

.....
91

4.2

Pembahasan.....

....

.....
92

BAB V

5.1 Simpulan

.....
96

5.2 Saran

.....
97

LAMPIRAN

.

.....
98

Daftar Gambar

1. Gambar bagian otot *Deltoid*

..

	72
2. Gambar bagian otot	
<i>Laktimudori..</i>
	.73
3. Gambar <i>Bentofor lateral</i>	
<i>raie.</i>
	73
4. Gambar <i>dumbel lateral</i>	
<i>raises.</i>
	74
5. Gambar <i>barbel militeri</i>	
<i>presses..</i>
	75
6. Gambar <i>wide grib pull</i>	
<i>down...</i>
	76
7. Gambar <i>reverse grib pulldown</i>	
...
	77
8. Gambar <i>one arm dumbell row</i>	
...
	78
9. Gambar <i>seated cable</i>	
<i>rows...</i>
	79
10. Gambar <i>Close grib push</i>	
<i>down...</i>
	80
11. Gambar <i>dumbell</i>	
<i>kicback..</i>
	81
12. Gambar <i>overhead barbell</i>	
<i>extension.</i>
	82

13. Gambar *arm dynamometer*.

.....
84

Daftar tabel

1. Tabel karakteristik reponden

..

.....
57

2. Tabel rancangan *pretes - posttest desight*

.....

.....
68

3. Tabel dekripsi data penelitian

.

.....
87

4. Tabel hasil perhitungan uji normalitas data penelitian.

.....
89

5. Tabel uji beda latihan memakai musik dan tidak spss.

.....
91

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sejalan dengan perkembangan dan kemajuan zaman yang saat ini dialami bangsa Indonesia, ternyata bidang olahraga juga mengikuti perkembangan dan kemajuan tersebut. Hal ini dengan banyaknya fasilitas-fasilitas maupun sarana olahraga yang telah tersedia, bangunan-bangunan yang berdiri guna menunjang kegiatan-kegiatan keolahragaan yang hampir merata di seluruh wilayah Indonesia, baik di kota maupun plosok desa.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna, istimewa, terbaik, terunik dibanding dengan ciptaan Tuhan yang lainnya. Namun terkadang sebagai manusia selalu merasa tidak puas dengan apa yang telah diberikan Tuhan kepada makhluk ciptaanya. Ditambah lagi dengan perkembangan zaman yang dapat merubah cara berfikir seseorang dalam segala hal. Khususnya cara berpikir kaum remaja tentang perkembangan fisik yang dialami, dimana remaja akan mengidentifikasikan bahwa seseorang yang memiliki tubuh bagus akan memperoleh penghargaan yang lebih dari lingkungannya. Oleh karena itu, banyak kaum remaja yang rela untuk merubah penampilanya atau bentuk tubuh (*make over*) akan menjadi lebih ideal. Sehingga perilaku seperti itu sudah menjadi suatu hal yang umum dikalangan kaum remaja. Untuk mengubah penampilan seseorang rela menghabiskan waktu berjam-jam di

tempat *fitness*, hanya untuk merubah bentuk tubuhnya supaya dilihat menjadi lebih menarik, baik di lihat dari sudut pandang para kaum remaja maupun dilihat kalangan sosial .

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 bnayak 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).

Berolahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh. Olahraga secara teratur akan meningkatkan kesehatan seseorang secara keseluruhan.

Misalnya memperlancar peredaran keseluruhan tubuh, dengan olahraga yang rutin seseorang akan merasakan dampak yang sangat positif terhadap kesehatan tubuh.

Olahraga merupakan dasar yang dimiliki manusia yang bisa dikembangkan dan dilatih untuk kepentingan kesehatan bagi dirinya (Jayawardana, 2010:55). Hal tersebut menunjukkan bahwa olahraga memiliki tujuan dan cara untuk bagaimana tubuh bisa beradaptasi dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Salah satu kebermanfaatan 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). Banyak macam olahraga yang dapat membantu untuk melatih kebugaran serta otot dalam diri seseorang antara lain yang sangat familiar di kalangan anak muda adalah olahraga seperti *jogging*, renang, sepak bola, voli, futsal dan lain sebagainya disisi lain olahraga tersebut susah dalam menentukan medan atau arena serta waktu dan cuaca yang tepat untuk melaksanakannya.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Moeloek dalam Apri Agus, 2012:23).

Menurut Nurhasan (2011:13-15), Kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen, yang dikelompokkan dalam dua aspek, sebagai berikut:

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diantaranya adalah:

- a. Kekuatan (*Strength*) Adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi disebut dengan kekuatan (*strength*). Dalam hal ini Harsono (1988:176) menyebutkan bahwa :”Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau *force* terhadap suatu tahanan.
- b. Kelentukan (*flexibility*) Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal, sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*).
- c. Komposisi tubuh Adalah komposisi relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh. Dimana komposisi tubuh dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Selain itu, juga dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh yakni perbandingan antara berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh berdasarkan ketebalan lemak.
- d. Daya tahan (*endurance*) Adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Harsono (1988) dalam hal ini menyebutkan bahwa :” Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama,

tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktifitas tersebut.

kebugaran jasmani dapat di artikan sebagai dimana keadaan tubuh seseorang mengalami perubahan kekuatan yang menimbulkan tubuh mengalami kelemahan kekuatan yang tidak berlebihan.

Hal ini yang sering menjadi beban bagi mereka yang memiliki latar belakang yang kurang sesuai dengan kondisi tersebut atau kata lain kurang sesuai dengan lingkungan. Sebagai contoh seseorang yang bermukiman didaerah perkotaan yang seseorang memiliki pekerjaan setiap hari dan pagi hari sampai sore hari bahkan malam, sehingga waktu mereka berolahraga tersita untuk pekerjaan tersebut. Selain pekerjaan, factor sosial dan lingkungan pun juga sangat berpengaruh munculnya hambatan-hambatan saat melakukan aktivitas olahraga. Contoh masyarakat perkotaan yang identik sebagian besar pola hidupnya tergolong individual, serta dilingkungan yang terkontaminasi oleh macam-macam polusi udara yang dapat menimbulkan ketidak nyamanan saat melakukan suatu olahraga pada ruang terbuka. Maka dari itu masyarakat perkotaan sangat minim pemikiran akan pentingnya melakukan olahraga

Masalah di atas merupakan bagian dari faktor penghambat semangat olahraga. Meski demikian dengan kesadaran yang semakin tinggi akan pentingnya hidup sehat, kini semakin marak banyak orang terutama kaum remaja yang berolahraga dengan alternatif lain lari ketempat- tempat *fitness* atau *club* kebugaran yang memiliki sarana dan

parasana yang sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan seseorang. Selain bertujuan untuk kebugaran, juga untuk memperoleh bentuk tubuh yang lebih idialis atau atletis. Dengan latihan yang rutin dan optimal serta konsisten seseorang akan mendapatkan hasil yang diinginya memiliki tubuh sehat maupun atletis.

Supaya tubuh tetap sehat, maka kita harus rutin berolahraga. Salah satunya kita bisa melakukan macam – melakukan aktifitas kebugaran jasmani. sebenarnya kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang agar bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan lebih ringan dan mudah. Selain itu, kebugaran jasmani juga membuat kita punya cadangan energi untuk melakukan berbagai aktivitas atau kegiatan lainnya tanpa merasa terlalu lelah. Ada macam- macam kebugaran jasmani yang bisa kita lakukan untuk melatih tubuh agar menjadi bugar dan sehat

macam macam latihan kebugaran jasmani yang bisa dilakukan sehari-hari!

1. Latihan Kekuatan

Salah satu faktor penting dalam melakukan olahraga adalah kekuatan, yang dialami oleh tubuh dengan tujuan untuk mengatasi sebuah tahanan yang dihadapi. Kekuatan adalah faktor yang penting karena kekuatan merupakan daya penggerak, sekaligus pencegah cedera saat tubuh melakukan suatu aktivitas. Selain itu, kekuatan juga menjadi faktor

yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan latihan lain, seperti kelincahan dan kecepatan. Nah, agar kekuatan tubuh kita meningkat, maka latihan yang penting dilakukan adalah latihan kekuatan otot pada bagian yang serign digunakan, seperti otot kaki dan tangan. Maka latihan kekuatan yang sesuai misalnya seperti *push-up*, *sit-up*, *jogging*, atau angkat beban.

2. Latihan Kecepatan

Macam-macam latihan kebugaran jasmani lain yang bisa dilakukan adalah latihan kecepatan, yang memungkinkan seseorang untuk berpindah dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu yang cepat. Dalam latihan kecepatan, ada tiga macam yang membedakannya, yaitu kecepatan reakti, kecepatan bergerak, dan kecepatan *sprint*. Sedangkan faktor yang memengaruhi kecepatan seseorang adalah waktu reaksi, kemampuan untuk menahan tahanan luas, konsentrasi, hingga elastisitas otot. Latihan kecepatan ini biasanya dibutuhkan oleh atlet, seperti pelari maupun atlet di cabang olahraga lain, misalnya pesepak bola. Untuk melatih kecepatan, ada beberapa latihan yang bisa dilakukan, seperti berlari dengan durasi atau waktu dan jarak yang meningkat secara bertahap.

3. Latihan Kelenturan

Bagian utama yang mendapatkan manfaat dari latihan kelenturan adalah otot-otot dan bagian persendian. Latihan kelenturan ini terutama

adalah agar otot yang ada di tubuh tidak kaku, sehingga tubuh bisa bergerak dengan leluasa. Selain itu, dengan melakukan latihan kelenturan, maka risiko tubuh mengalami cedera saat berolahraga juga semakin kecil, nih, teman-teman. Inilah sebabnya, berbagai cabang olahraga sebenarnya membutuhkan latihan kelenturan agar tubuh tetap lentur dan mengurangi risiko cedera. Beberapa latihan kelenturan yang bisa dilakukan misalnya seperti senam dan yoga.

4. Latihan Keseimbangan

Sama seperti latihan kebugaran jasmani yang lain, keseimbangan juga merupakan latihan yang penting dilakukan. Dengan melakukan latihan keseimbangan, maka akan membuat tubuh selalu berada dalam posisi yang seimbang dan tidak mudah terjatuh, misalnya saat berdiri atau berlari. Salah satu cara mudah untuk melakukan latihan keseimbangan adalah dengan berdiri pada posisi satu kaki dalam waktu tertentu. Cara ini bisa membantu tubuh agar tubuh bisa menjadi lebih seimbang.

5. Latihan Daya Tahan

Macam-macam latihan kebugaran jasmani yang dilakukan adalah agar tubuh bisa lebih kuat dalam melakukan berbagai aktivitas. Agar tubuh bisa melakukan hal ini, maka latihan yang juga harus dilakukan adalah latihan daya tahan atau *endurance*. Daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk bisa melakukan aktivitas untuk waktu yang

panjang tanpa merasakan sangat kelelahan dan masih punya energi untuk melakukan aktivitas lain. Tubuh bisa memiliki daya tahan yang kuat dengan melakukan berbagai latihan, yang membuat otot terus berkontraksi. Contohnya adalah latihan angkat beban dan melakukan senam.

6. Latihan Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk bisa menyesuaikan pada berbagai posisi tubuh, misalnya dari depan ke belakang, dan ke kiri dan kanan. Latihan kelincahan ini membutuhkan gabungan dari berbagai latihan yang sudah dilakukan sebelumnya, teman-teman. Kelincahan ini bisa diperoleh dari kekuatan, keseimbangan, dan kecepatan yang baik pada tubuh. Ada beberapa latihan yang bisa dilakukan agar tubuh memiliki kelincahan yang baik, seperti lari dalam pola *zig zag*, maupun lari naik turun tangga

Dengan berkembangnya zaman kebugaran jasmani dilakukan tidak hanya di rumah saja melainkan bisa dilakukan di tempat-tempat kebugaran jasmani seperti tempat *fitness*. Apalagi sekarang tempat *fitness* sudah yang menyediakan berbagai alat-alat yang memadai serta di tunjang dengan adanya pengiring musik saat latihan di tempat kebugaran

Menurut Campbell (2001:73) musik bersumber dari akar kata *muse*. Kata *muse* yang kemudian diambil alih ke dalam bahasa Inggris. Dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai bentuk renungan. Hal tersebut dikarenakan musik bersifat universal yang dimiliki manusia (Djohan, 2009).

Nordoff dan Robinson (Kuwanto dan Natalia, 2001) menegaskan bahwa musik yang digambarkan sebagai suatu pengalaman yang bersifat universal, artinya semua orang bisa menikmatinya. Musik mengandung pesan universal sehingga dapat mengungkap perasaan manusia dan dapat membawa jiwa pada perasaan yang mendalam.

Jenis – jenis musik yang ada di dunia meliputi *jazz, blues, gospel, RnD, funk, rock, metal, electronic, raggae, hip-hop, techno, pop, country, dangdut.*

Efek musik terhadap mental telah diteliti oleh beberapa pakar Sailer Hanssenzahl (2002:39), mengutip Kjellberg dan landstrom, menyaranakan bahwa kebisingan (noise) memiliki pengaruh yang negative terhadap konsentrasi, produktivas, kapasitas kerja, dan resiko kecelakaan, walaupun pada level suara/volume yan rendah. Beh dan Hirst (1999:78) mempelajari efek musik terhadap pengemudi. Mereka menyilpulkan bahwa musik memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan kewaspadaan selama mengemudi. Untuk tugas yang ringan, musik tidak memiliki pengaruh musik yang nyaring juga tidak mengganggu performance pengemudi. Mills (1991:45) mengemukakan bahwa musik cepat dan keras tidak meningkatkan performance secara fisiologis ataupun psikologis. Mereka juga menemukan bahwa musik lambat memiliki pengaruh untuk membuat perasaan lebih rileks.

Terapi musik memiliki beberapa keunggulan di bandingkan dengan terapi lainnya diantaranya lebih bersifat ekonomis, bersifat naluriah yaitu musik dapat beresonansi secara naluriah sehingga dapat langsung masuk ke otak tanpa melalui jalur kognitif. Musik tidak membutuhkan kemampuan intelektual untuk menginterpretasikan. Dengan tidak adanya batasan batasan bagi pengguna terapi musik sehingga dapat diaplikasikan pada semua pasien tanpa memperhatikan latar belakang pendidikannya. Namun pada pelaksanaan terapi musik ini ada beberapa hal yang harus diperhatikan, maka dibutuhkan *review* lebih lanjut pada literatur terkait terapi musik terhadap penderita depresi. Tujuan dari penulisan *literature review* ini adalah untuk menjelaskan tentang efek terapi musik terhadap penurunan tingkat Depresi pada pasien berdasarkan pada sumber literatur jurnal penelitian ilmiah terkait. polifarmasi pada lansia dapat di hindari ataupun dikurangi (Chan, Wong, Onishi, & Thayala, 2011).

Menurut Erkkiila (2008) dan Siedliecki (2006:78) menyatakan bahwa terapi musik memiliki potensi baik sebagai terapi komplemen, sebagai fasilitator bahkan sebagai terapi alternatif non farmakologis. Penambahan terapi musik pada pengobatan yang dilakukan pada pasien depresi dapat meningkatkan efek analgesik, efek kenyamanan yang dapat menurunkan depresi dan juga dapat meningkatkan kepercayaan dalam diri seseorang. Musik dapat berperan sebagai fasilitator dimana musik dapat menyentuh seseorang secara emosional dan mencapai perasaan terdalam pasien

sehingga dapat menjadi alat untuk mengungkapkan ekspresi nonverbal pasien dan pasien dapat lebih membuka diri (Chan, et al., 2009).

Jadi bisa di simpulkan bawasanya musik sangat berperan penting dalam melakukan relasasi di saat seseorang melakukan aktifitas fisik yang ringan maupun berat.

Bompa (1994) dalam Nugroho (2008:3) menyatakan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, di tingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas. Sedangkan menurut pendapat fox (1993) dalam nugroho(2008:3) bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlit dalam menghadapi pertandingan penting.

Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Harsono menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. Sedangkan Bompa mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisma dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga.

Jadi bisa disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang melakukan aktivitas olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu kata *movere* yang berarti bergerak. Dalam konteks sekarang, motivasi dapat didefinisikan sebagai suatu proses psikologi yang menghasilkan suatu intensitas, arah, dan ketekunan individu dalam usaha untuk mencapai satu tujuan.

Robert.N.Singer (1986) motivasi adalah sebagian dorongan untuk mencapai tujuan, dorongan dari dalam terhadap aktivitas yang bertujuan. Menurut singer motivasi itu terbagi antara dua yaitu, dorongan (*drive*) fisik, dan motif sosial. Dorongan fisik adalah kecenderungan bertingkah laku kearah pemuasan kebutuhan biologis. Motif sosial itu kompleks, yang muncul dan berkembang dari sumber-sumber sosial, seperti hubungan antar manusia. Dorongan fisik tidak dapat dipelajari, sedangkan motif sosial bisa di pelajari.

Motivasi dapat diartikan sebagai suatu dorongan yang ditimbulkan dari faktor intern maupun ekstern yang menimbulkan suatu keinginan yang lebih untuk membangkitkan semangat untuk meraih keinginan kita.

Selain itu dengan adanya daya tarik musik di kebanyakan tempat-tempat fitness atau tempat kebugaran lebih banyak menarik perhatian bagi kaum remaja jaman sekarang. Di era modern ini semua orang tak lepas dari kebiasaan mendengarkan musik yang disukainya misalkan musik pop, dangdut, rock, maupun sebagainya. Ditambah lagi jaman modern ini

semakin banyak lagu-lagu baru yang sangat disukai para pendengaran kebanyakan para kaum remaja, di situlah para pemilik usaha tempat fitness maupun club kebugaran memasang *sound* musik-musik yang sekarang lagi di gandrungi para kaum remaja yang mungkin salah satu bertujuan untuk menarik para kaum remaja datang ke tempat-tempat fitness atau club kebugaran

Berdasarkan observasi yang telah penulis laksanakan di beberapa tempat fitness yang menggunakan musik dikota Kediri dan semarang. Penulis mendapatkan berbagai informasi mengenai pengaruh tempat fitness yang menggunakan musik dan yang tidak menggunakan musik dari para member . Penulis mewawancarai beberapa member (peserta olahraga) yang pernah latihan di tempat fitness atau club kebugaran yang menggunakan musik dan personal trainer tentang daya tahan otot. Hasil dari wawancara tersebut yaitu para member menyatakan bahwa tidak ada perbedaan antara latihan dengan menggunakan musik dan tidak menggunakan musik di tempat *fitness* kota semarang, sedangkan di tempat fitness di kota Kediri lebih banyak para member lebih suka kalau melakukan olahraga di iringi dengan alunan musik sementara pernyataan dari personal trainer menyatakan bahwa lebih cepat lelah daya tahan otot di saat tidak memakai atau mendengarkan musik.

Pertanyaan tersebut masih menjadi sebuah tanda tanya bagi penulis dimana antara orang satu dengan orang yang lainya dalam keadaan dan suasana yang berbeda, sewaktu-waktu dapat merubah persepsi. Bermula

dari permasalahan di atas, penulis tertarik ingin meneliti bagaimana perbedaan kekuatan otot para member fitness di saat melakukan olahraga di ruangan yang di iringi musik dan tidak di iringi musik karena dengan meneliti mengenai kekuatan otot ini, di harapkan dapat mengetahui secara pasti perbedaan kekuatan otot pada member fitness diruangan dengan di iringi musik dan tidak di iringi musik di salah satu tempat fitness di kota semarang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Latihan di ruangan yang menggunakan musik berpengaruh terhadap kekuatan otot
- 2) Latihan di ruangan yang tidak menggunakan musik berpengaruh terhadap kekuatan otot
- 3) Pengaruh musik untuk peningkatan mood
- 4) Kebugaran individu
- 5) Penentuan musik yang cocok pada usia muda
- 6) Waktu pelaksanaan
- 7) Makanan yang di konsumsi

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu dan dana dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu

1. Kekuatan otot *deltoid* (bahu) pada member fitness di ruangan yang menggunakan pengiring musik dan ruangan tanpa pengiring musik.
2. Kekuatan otot *laktisimusdorsi* (punggung) pada member fitness di ruangan yang menggunakan pengiring musik dan ruangan tanpa pengiring musik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah penulis uraikan di atas, penulis merumuskan masalah yaitu :

- 1) Apakah ada pengaruh musik pada latihan beban dalam meningkatkan kekuatan bahu(*deltoid*) pada member fitness di ruangan yang di iringi musik dan ruangan tidak di iringi musik?
- 2) Apakah ada pengaruh musik pada latihan beban dalam meningkatkan kekuatan punggung (*Laktisimusdorsi*) pada member fitness di ruangan yang di iringi musik dan ruangan tidak di iringi musik?

1.5 Tujuan penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah diatas, penulis memiliki tujuan untuk mengetahui dan mana yang lebih baik kekuatan otot :

1. Pengaruh musik terhadap kekuatan otot bahu (*Deltoid*) pada member *fitness* di ruangan yang di iringi musik dan ruangan tidak di iringi musik.
2. Pengaruh musik terhadap kekuatan punggung (*Laktisimusdorsi*) pada member *fitness* di ruangan yang di iringi musik dan ruangan tidak di iringi musik.

1.6 Manfaat Penelitian

1) Manfaat secara teoritis

Hasil penelitian yang di peroleh diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan pada cabang ilmu keolahragaan, sebagai sumber bacaan dan referensi yang dapat memberikan informasi teoritis dan emperis kepada pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

2) Manfaat secara praktis

Penelitian ini di harapkan bermanfaat sebagai informasi bagi member *fitness* mengenai perbedaan pengaruh kekuatan otot saat melakukan latihan di ruangan yang di iringi musik dan ruangan tidak diiringi musik.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Definisi *Fitness*

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. Ada 4 manfaat dari olahraga itu sendiri yaitu:

1) Menjaga berat badan ideal

Olahraga merupakan alternative untuk mengontrol berat badan supaya ideal dengan melakukan olahraga secara teratur akan membakar kalori yang berlebihan dalam tubuh selain itu semua berolahraga juga dapat membentuk tubuh seseorang menjadi lebih proporsional (atletis). Karena salah satu dari manfaat olahraga adalah penurunan berat badan.

2) Meningkatkan kekuatan fisik

Melakukan olahraga secara rutin dapat menjaga tulang agar tetap kuat. Jika dilakukan dengan benar seseorang melakukan aktifitas olahraga dengan otomatis akan meningkatkan kekuatan fisik.

3) Meningkatkan kekuatan mental

Tubuh yang sehat bukan hanya terdiri dari fisik yang kuat, melainkan juga mental yang kuat. Melakukan kombinasi antara olahraga secara teratur di tambah dengan pola makan yang sehat memiliki dampak positif bagi otak seseorang. Hal tersebut akan memperlancar aliran darah menuju ke otak dan meningkatkan daya ingat. Hal tersebut otomatis juga akan membuat seseorang kuat secara mental.

4) Pengembangan kepribadian

Menjaga tubuh tetap sehat dan bugar akan membuat seseorang terlihat menarik.

Menurut Giriwijoyo (2004:36) pusat kebugaran adalah kegiatan dalam ruangan dengan menawarkan kegiatan olahraga dari yang tanpa menggunakan alat, sampai yang menggunakan alat-alat yang mahal dan canggih, yang diantaranya bertujuan prestasi.

Almiriasari (2004: 44) menjelaskan bahwa “sejak tahun 1950 telah berdiri sebuah *fitness center* yang masih aktif sampai sekarang, walaupun pada waktu itu kegiatan hanya berfokus pada hal prestasi olahraga binaraga, angkat besi dan beladiri saja”. Memang awalnya olahraga *fitness* dikenal sebagai olahraga angkat besi atau olahraga binaraga yang pada saat itu olahraga identik dengan orang-orang yang bertubuh besar dengan massa otot yang besar dan kuat, tetapi seiring perkembangan zaman dan berubahnya persepsi masyarakat terhadap olahraga ini, sehingga ada perubahan persepsi masyarakat tentang olahraga *fitness*, yaitu anggapan

bahwa olahraga *fitness* hanya bertujuan membentuk tubuh menjadi besar dan berotot, melainkan sudah banyak masyarakat yang menganggap bahwa olahraga *fitness* adalah salah satu olahraga *fitness* adalah salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai gaya hidup sehat.

Ade Rai (2009:1) dalam buku yang berjudul "*Fitness IQ Anda*" *fitness* adalah gaya hidup yang memiliki 3 elemen dasar yakni olahraga teratur, nutrisi teratur dan istirahat teratur.

Menurut Brian (2003) dalam Hasyim A,W (2010:57) Latihan fitness adalah kombinasi kapasitas aerobik dan kekuatan serta daya tahan otot yang memantapkan kesehatan dan kualitas hidup (kebugaran). Dimana fitness itu sendiri lebih dikenal dengan latihan angkat beban, fitness merupakan olahraga aerobik yang cepat dalam pembakaran lemak tubuh (Lemak Subkutan) dan penambahan masa otot ataupun hanya untuk latihan kebugaran.

fitness merupakan suatu aktifitas olahraga yang benar-benar di rancang untuk program pembentukan tubuh bisa jadi dari kurus ke gemuk maupun dari gemuk ke kurus.

Prashida, Tika and Ningrum, Tyas Sari Ratna (2017:17) "PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *FITNESS* DENGAN SENAM AEROBIK INTENSITAS SEDANG TERHADAP PENURUNAN LEMAK PERUT PADA MAHASISWA FISIOTERAPI UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA". Pada penelitian ini sampel berjumlah 14 orang mahasiswa fisioterapi UNISA yang masih berusia 18-21 tahun dan telah

mengalami obesitas sentral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang berusia antara 18 – 21 tahun yang termasuk dalam kategori usia remaja tahap akhir. Hasil tersebut sesuai dengan pernyataan dari WHO (2014) yang mengungkapkan bahwa angka obesitas di dunia sebesar 11,9 %, dan lebih dari 1,4 milyar remaja yang berusia 20 tahun atau lebih menderita *overweight*, dan obesitas. Penelitian di Amerika prevalensi *overweight* berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) usia 12-19 tahun pada tahun 2007- 2008 sebesar 34,2% (Ogden, et. Al, 2010) dan prevalensi obesitas yang terjadi di Indonesia pada remaja yang berusia 16-18 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk, dan 1,6 persen obesitas (Depkes, 2009).

Menurut Hoeger (2014) dalam Permata (2015: 9) kebugaran fisik adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan mempertahankan keselamatan hidup sehari-hari dan efektif tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki *energy* untuk melakukan aktifitas lainnya dan kegiatan rekreasi.

Menurut Lutan (2002) dalam Adekayanti (2015: 3) mengungkapkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani merupakan suatu aktivitas tubuh yang secara langsung melakukan tugas fisik yang di dalamnya memerlukan kekuatan fisik, daya tahan, dan fleksibilitas. Jadi secara tidak langsung olahraga ini pun telah merubah

kebiasaan atau pola hidup masyarakat menjadi pola hidup sehat dengan berolahraga.

ANNISA PUTRI MAYSIZAR (2019 : 87) TREND GAYA HIDUP SEHAT di *FITNESS CENTER* (Studi Tentang Gaya Hidup Sehat Gym di *Fitness Center* Empire Kota Bandar Lampung) hasil penelitian ini adalah Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai trend gaya hidup sehat di *fitness center* dalam gaya hidup sehat member gym di *fitness center* empire Kota Bandar Lampung, dapat diperoleh hasil simpulan sebagai berikut: Berdasarkan hasil penelitian *trend* gaya hidup sehat di *fitness center* Empire gym mengatakan bahwa *trend* yang sedang berkembang ini menjadikan aktivitas yang positif bagi informan yang mempunyai waktu kesibukan di sela-sela bekerja bisa membagi waktunya antara pekerjaan dan *fitnes*. Selain itu *trend fitness* juga menambah pergaulan sehat untuk orang-orang yang memiliki hobi seperti *fitness* dan di dalam lokasi gym mereka bisa berinterkasi sesama member yang umur dan profesi nya berbeda.

2.2 Fungsi *fitness*

Menurut Sadoso Sumosardjono yang di kutip oleh Musan Prawoto (2007: 7) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak.

Djoko Pekik Irianto (2004: 2) kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati luangnya.

Kebugaran jasmani bisa di artikan sebagai daya tahan tubuh saat melakukan semua aktivitas yang memerlukan fisik dan daya tahan tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat dan masi bisa merasakan waktu senggang di saat telah melakukan aktifitas tersebut. Fungsi khusus dari kesegaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut:

1) Berdasarkan pekerjaan

Yaitu kebugaran jasmani bagin olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktifitas kerja dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

2) Berdasarkan keadaan

Yaitu kebugaran jasmani bagi orang yang cacat untuk rehabilitasi dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

3) Berdasarkan usia

Yaitu kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa memiliki daya tahan serta kebugaran tubuh yang baik dapat diartikan pula memiliki kualitas fisik yang lebih baik di atas orang normal. Dengan memiliki tubuh yang bugar seseorang akan mampu melakukan suatu aktivitas fisik yang optimal tanpa mengalami kelelahan otot yang berarti. Selain olahraga berdampak pada aktivitas fisik, kebugaran jasmani juga mempengaruhi kualitas kinerja non fisik pada seseorang misalnya peredaran darah lancar ke seluruh tubuh. Jadi dapat diartikan bahwa kebugaran sangat memiliki dampak positif terhadap seluruh komponen-komponen yang ada dalam diri manusia.

2.3 Gambaran umum *Fitness*

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 aktivitas olahraga di dalam ruangan, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh dengan menggunakan berbagai alat-alat yang telah disediakan di tempat kebugaran itu sendiri. Selain bertujuan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani, kebanyakan orang juga untuk melatih otot agar terlihat lebih sempurna (atletis).

Ditinjau dari manfaat mengikuti *fitness*, selain untuk kebugaran jasmani juga untuk merubah gambaran diri seseorang yang mempunyai *image* negatif terhadap tubuhnya, karena dengan latihan yang konsisten lambat laun seseorang akan mendapatkan tubuh yang lebih menarik yang dapat meningkatkan harga diri seseorang.

Rustiana, (2013) Pusat kebugaran adalah suatu kegiatan dalam ruangan yang menawarkan kegiatan olahraga dengan menggunakan alat, atau tanpa menggunakan alat-alat yang mahal dan canggih, yang diantaranya bertujuan kesehatan atau prestasi (Rustiana, 2013 : 09)

Hamada, (2014: 45) Keberadaan pusat kebugaran melalui program dalam pola kehidupan masyarakat menciptakan fenomena baru terutama menyangkut keberagaman kebutuhan masyarakat yang nampak dalam aktifitasnya. Sebagian masyarakat memanfaatkan olahraga untuk memenuhi kebutuhan. Hal ini berkaitan dengan kebutuhan manusia yang meliputi fisiologis, rasa aman, aktualisasi diri, harga diri, serta kebutuhan akan cinta dan ketergantungan.

Ade Rai (2011) *Fitness center* sebagai tempat olahraga mempunyai banyak keunggulan dibandingkan dengan tempat olahraga yang lain, bisa dilakukan dengan sendiri, bisa juga dilakukan dengan bantuan trainer, dan dapat di lakukan kapan saja tidak mengenal waktu. Aktifitas di *fitness center* dapat dilakukan pada waktu pagi sebelum melakukan pekerjaan atau sore dan malam setelah melakukan pekerjaan, selain itu program latihan dapat di pantau dengan mudah.

Pusat kebugaran merupan suatu tempat dimana suatu gerombolan seseorang melakukan aktivitas olahraga dengan menggunakan alat-alat untuk mengubah bentuk tubuh setiap orang melakukan olahraga.

2.4 Otot

Otot adalah sebuah jaringan dalam tubuh manusia dan hewan yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang. Otot diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu otot lurik, otot polos dan otot jantung. Otot menyebabkan pergerakan suatu organisme maupun pergerakan dari organ dalam organisme tersebut.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk berkontraksi dan menghasilkan gaya. Ada banyak hal yang bisa mempengaruhi kekuatan otot, seperti oprasi, cedera, atau penyakit tertentu. Malas berolahraga juga dapat menurunkan kekuatan otot yang rentan mengalami cedera saat beraktifitas

Ade Rai (2011:19), di dalam buku Ade Rai tubuh manusia terdapat 3 jenis otot otot halus atau polos, otot jantung, dan otot rangka

- 1) Otot halus adalah otot yang memiliki otot halus, tidak berlurik serta berkontraksi tanpa kelola sadar. Bagian tubuh yang merupakan otot halus adalah otot pada dinding organ berongga seperti kandung kemih, rahim serta dinding berbentuk tabung seperti pada sistem pernafasanm pencernaan, reproduksi, sirkulasi darah, dan pembuangan
- 2) Otot rangka adalah otot yang memiliki tekstur otot lurik (berserabut), serta berkontraksi dengan kelola sadar. Otot rangka memiliki komposisi terbesar diantara ke 3 otot di tubuh manusia dan diyakini mengontribusikan lebih dari 90% total otot tubuh manusia. Terdapat 600 otot rangka dalam tubuh manusia.

3) Otot jantung adalah otot yang memiliki tekstur berserabut tetapi berkontraksi tanpa kelola sadar, dan hanya dimiliki oleh organ jantung.

Hipertrofi adalah istilah untuk otot rangka yang membesar dari ukuran aslinya. Serabut otot rangka membesar melalui pembesaran diameter dari serabut ototnya Ade Rai (2011:21)

Menurut elninosky (2011:1) Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau group otot menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun secara statis. Kekuatan otot ini akan meningkat bila seseorang melakukan latihan beban dengan dosis tertentu atau program latihan tertentu.

Otot adalah sebuah jaringan dalam tubuh manusia dan hewan yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang. Otot diklasifikasikan menjadi tiga jenis yaitu otot lurik, otot polos dan otot jantung. Otot menyebabkan pergerakan suatu organisme maupun pergerakan dari organ dalam organisme tersebut.

Latihan untuk meningkatkan kekuatan otot mempunyai *prinsip overload* , *specifity* , progresif dan keteraturan latihan.

1) Prinsip overload

Untuk meningkatkan kekuatan otot , beban yang melebihi kapasitas metabolik otot harus digunakan selama latihan. Karena hal ini membuat *hypertrophy* otot dan peningkatan *recruitment* sehingga akan meningkatkan kekuatan otot. Kapasitas otot untuk menghasilkan tegangan tinggi (Latihan dengan melawan beban berat) dan dengan repetisi yang relatif rendah serta frekuensi latihan yang reguler.

2) Prinsip *specificity*

Latihan – latihan tidak hanya dapat diberikan kepada kelompok otot. Akan tetapi latihan beban dapat juga diberikan kepada otot – otot yang bekerja secara spesifik. Selain itu , Gerakan *full* dari Lingkup Gerak Sendi atau ROM, kecepatan dan besar beban harus diperhatikan pada setiap latihan.

3) Prinsip progresif

Setelah otot mengalami adaptasi fisiologis dari diberikan latihan beban melebihi kemampuannya , maka berat beban pada latihan dapat ditingkatkan. Hal ini bertujuan untuk lebih meningkatkan kekuatan dari otot – otot tersebut.

4) Prinsip Keteraturan latihan.

Latihan kekuatan otot pada suatu group otot diawali dari otot – otot yang lebih besar terlebih dahulu . Hal ini sesuai dengan pola gerak normal manusia, bahwa otot – otot kecil cepat mengalami kelelahan daripada otot-otot besar. Pada latihan kekuatan otot harus memperhatikan pemberian beban terhadap otot yang bersangkutan.

Otot bisa di artikan sebagi suatu jaringan yang bertugas menggerakkan sebagai gerak aktif di dalam tubuh manusia maupun hewan untuk menggerakkan tulang.

2.5 Latihan

Giri Wiarto (2013:13). Pengertian latihan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan kebutuhan dan cabang olahraga. Artinya selama dalam kegiatan proses berlatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu di bantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Menurut Bempa (1994) dalam Nugroho (2008:4) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Fox (1993) dalam Nugroho (2008:4) menyatakan bahwa latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Untuk itu diperlukan adanya program yang lebih spesifik di setiap latihanya, sehingga tujuan dari latihan tersebut bisa tercapai dengan keinginan. Semakin tepat program latihan yang di laksanakan semakin tepat pula target yang di dapatkan.

Sukadiyanto dan Dangsina, (2011:5). Terdapat tiga jenis istilah dalam latihan yaitu *practice*, *exercises*, dan *training*. *Practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan

menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga.

Sukadiyanto dan Dangsinia, (2011:5). *Exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi system organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakanya

Exercises merupakan suatu gerakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fungsi organ manusia untuk menyempurnakan gerakan lebih baik lagi

Training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan olahraga yang berisi materi teori dan praktek, metode pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sarana yang akan dicapai Martin, (1982) dalam Sukadiyanto dan Dangsinia, 2011:6).

Latihan fisik yang dilakukan dengan baik dan benar akan memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh baik dari metabolisme, otot, system saraf, maupun system hormonal. Perubahan yang terjadi pada saat latihan disebut dengan *respon*, sedangkan perubahan yang terjadi akibat suatu periode latihan disebut adaptasi Astrand dan Rodhal (1984). Dalam Danardono (2013: 24).

Latihan merupakan suatu sistematis program olahraga yang dibikin seseorang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan tubuh secara bertahap naik.

2.6 Jenis Latihan

2.6.1 Latihan daya tahan (*aerobik*)

Giri Wiarto, (2013:24). Jenis latihan aerobik merupakan suatu program latihan fisik secara intersif mempercepat denyut jantung dan di lakukan dalam jangka waktu yang sangat panjang, setidaknya selama 20 menit. Jenis aktifitas olahraga aerobik meliputi *jogging*, renang, jalan cepat, senam aerobic, dan bersepeda. Latihan ini yang memperkuat *system* kardiovaskuler. Banyak metode dalam meningkatkan daya tahan aerobik yang dapat seseorang pilih.

Fok (1988) dalam Budayanti (2010:3). Untuk memngembangkan daya tahan aerobik ada beberapa metode yang di lakukan antara lain:

1) *Countinous Training*, 2) *Interval Trining*, 3) *Circuit Training*.

Countinous Training (latihan kontinyu) atau latihan dengan terus menerus tanpa ada jeda istirahat, dilakukan secara terus menerus tanpa berhenti. Waktu yang di gunakan dalam latihan ini lamanya 20-60 menit. Latihan ini menggnakan intensitas 60-80% dari HR.Maximal (denyut nadi maksimal). HR. Maximal digunakan rumus $220 - \text{umur}$. Latihan yang baik 3-5 hari per minggunya. Ada bermacam-macam bentuk latihan ini seperti: *jogging*, jalan kaki, lari di atas *treadmill*, bersepeda, dan berenang.

Interval training (latihan berselang) model latihan yang mempunyai ciri adanya interval kerja di selingi interval istirahat (*recovery*). Bisa berbentuk interval *running* (lari interval) atau interval *swimming* (berenang interval). Latihan interval ini biasanya menggunakan intensitas yang lumayan tinggi, yaitu 80-90% dari kemampuan maksimal. Durasi yang

digunakan antara 2-5 menit. Lama istirahat diantara 2-8 menit. Dengan perbandingan latihan dan istirahat 1:1 atau 1:2. Dengan repetisi (pengulangan) 3-12 kali.

Sirkuit training digunakan untuk mengembangkan kapasitas paru-paru, sekaligus mengembangkan kekuatan otot. Sirkuit training merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai ke pos terakhir. Jumlah sirkuit training antara 8-16 pos. istirahat dilakukan pada saat jeda antara pos satu dengan pos lainnya.

2.6.2 Latihan kekuatan (*anaerobic*)

Menurut Faizal Chan (2012:1) Strength atau kekuatan, yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam peningkatan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan.

Menurut Budayanti (2010:4) kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi tahanan. Untuk mempertahankan serta meningkatkan kekuatan serta ketahanan otot, dilakukan dengan latihan yang efektif, latihan beban (*weight training*). Latihan beban merupakan latihan/aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kualitas kinerja otot untuk mencapai suatu tujuan. Latihan beban ini dapat dilakukan menggunakan berat badan sendiri,

sepertihalnya *sit up, push up, back up*, dan sebagainya atau juga bisa menggunakan beban bebas (*free weight*) bisa seperti *dumbbell, barbell* dan mesin beban.

Anderson, (1994) dalam Budayanti (2010:4). Latihan beban memiliki tujuan meningkatkan kinerja kekuatan otot serta daya tahan otot. Latihan beban juga bertujuan untuk mengencangkan otot (hipertropi). Latihan beban harus dilakukan secara progresif, berat beban yang akan di angkat harus dilakukan secara bertahap. Latihan beban meliputi latihan tahanan, jadi latihan ini harus dilakukan dengan cara menahan, mengangkat, mendorong, dan menarik suatu beban

Kesimpulan bahawasanya latihan kekuatan merupakan program latihan meningkatkan kinerja otot pada tubuh manusia serta daya tahan bertujuan untuk mendapatkan kinerja otot yang maksimal.

2.7 Model latihan

Yudiana, (2012:4) Model latihan adalah gimana cara pengaturan set dan latihan beban. Setiap model latihan mempunyai keefektifan latihan yang berbeda-beda, yang kurang lebih ada 6 model

Berikut berupa model latihan beban:

1) Set system

Melakukan latihan dengan beberapa repetisi, di susun dengan istirahat sebentar, kemudian mengulangi lagi repetisi seperti yang semula. Banyak dari para ahli mengatakan bahwa melakukan latihan yang bertujuan perkembangan massa otot akan lebih cepat apabila atlet berlatih dengan

aturan 3 set dengan 8-12 RM (repetisi maksimal). Berlaku di setiap bentuk latihan.

2) *Super set*

Melakukan latihan dengan bentuk yang diteruskan dengan bentuk latihan otot antagonis. Seperti setelah melatih otot biceps di lanjutkan latihan trisep. Latihan perut disusul dengan latihan punggung. Latihan dada dilanjut latihan bahu dan seterusnya

3) *Split routines*

Merupakan bentuk latihan yang dibagi-bagi dalam setiap harinya. Misalkan sekarang latihan otot bagian atas, ke esokan harinya melakukan latihan otot bagian bawah serta di lanjut ke esokan harinya lagi otot bagian tengah. Jenis model latihan ini bisa di lakukan latihan setiap hari. Jenis latihan ini di anjurkan jika waktu yang dimiliki hanya singkat.

4) *Multi poundage*

Merupakan bentuk latihan yang dimulai dengan melakukan beberapa repetisi beban yang berat. Kemudian terlihat tanda-tanda kelelahan dan hamper tidak kuat mengangkat beban yang berat (misalkan di repetisi 5 atau 6), langsung di bantu untuk mengurangi beban tersebut, sedangkan orang yang melakukan latihan beban tetap melakukan latihan angkat beban terus tanpa istirahat (sampai repetisi jumlah yang di sesuaikan). Latihan ini di lakukan ulang mengulang dengan 3 set sampai 20 repetisi. Latihan ini hanya bisa dilakukan di tempat fitness dan sulit untuk di terapkan hanya dengan dumbbell.

5) *Burn-out*

Latihan satu ini sangat berat saat pelaksanaannya di karenakan di samping menekan pada kekuatan juga pada daya tahan otot, jadi di situ otot lebih bekerja keras sampai habis tenaga (*burned-out*). Serta bentuk urutan latihanpun bergantiam dari mulai anggota tubuh bagian atas sampai anggota tubuh bagian bawah. Contoh latihanya: a) mula-mula berat beban hanya mampu di angkat satu kali (1 RM), b) kemudian beban di kurangi sampai hanya bisa diangkat 2 RM, c) kemudian beban di kurangi lagi sampai hanya mampu mengangkat beban 3 RM, angkatan maksimal, d) di lakukan dengan seterusnya samapai seseorang yang sedang latihan tidak mampu mengangkat beban di karenakan kehabisan tenaga, di situ berate tenaga si orang latihan sudah terbakar habis, e) istirahat di antara setiap set 5detik. Dalam metode latihan ini tidak ada batasan jumlah repetisi seperti model latihan lainnya

6) System pyramid

Latihan model pyramid ini terbalik seperti system *burn out*. Beban untuk set pertama dengan beban ringan, selanjutnya di set-set seterusnya beban di tambah-tambah sampai orang tersebut dirasa cukup beban mksimal biasanya di batasi sampai 5set dan istirahat antara set 3-5 menit.

2.8 Pogram latihan

Menurut Sukadiyanto dan Dangsina (2011) dalam menyusun perencanaan program proses latihan, memperhtikan factor-faktor yang ada seperti komponen-komponen latihan. Komponen latihan merupan kunci

penting yang harus di pertimbangkan untuk menentukan dosis dan beban suatu latihan. Sukadiyanto dan Dangsinia (2011:25)

Menurut Ade Rai (2011:99) dalam menyusun program latihan yang baik dilakukan 2-3 kali latihan permasing-masing otot dalam 1 minggu Ade Rai (2011: 99)

Program latihan merupan susunan latihan olahraga yang sudah dirancang sedemikian rupa bertujuan untuk meingkatkan sistem kekuatan otot fisik manusia.

Berikut macam komponen beserta pengertiannya antra lain:

1) Intensitas

Intensitas merupakan ukuran dimana yang menunjukkan mutu (kualitas) suaturangsang atau pembenahan. Untuk menentukan besarnya intensitas latihan dengan menggunakan cara-cara berikut: repetisi maksimal, denyut nadi permenit, jarak tempuh, kecepatan, repetisi, recovery.

2) Volume

Volume merupakan ukuran ukuran yang menunjukkan suatu jumlah rangsang atau pembebanan. Salahsatu cara dalam proses latihan unruk menngkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara berikut: diperberat, diperlama, ataupun dipercepat seta dimperlama.

3) *Recovery*

Recovery merupakan dimana seseorang melakukan waktu istirahat saat melakukan suatu olahraga yang dilakukan pada saat antara set atau antar repetisi (pengulangan).

4) Interval

Interval sama dengan *recovery* yaitu pemberian masa istirahat permenit di saat melakukan suatu olahraga.

5) Repetisi

Repetisi merupakan jumlah pengulangan yang dilakukan saat latihan. Dalam satu sesi atau sirkuit terdapat beberapa item latihan yang harus dilakukan berkali-kali.

6) Set

Set dalam repetisi memiliki pengertian yang sama yaitu pengulangan namun berbeda hanya pada jumlah ulangan untuk satu jenis latihan.

7) Sirkuit

Sirkuit merupakan ukuran dari sebuah keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian latihan yang berbeda-beda. Bisa diartikan dalam satu seri terdiri dari beberapa macam latihan dalam satu rangkaian.

8) Durasi

Durasi merupakan ukuran yang menunjukkan lamanya suatu latihan

9) Densitas

Densitas merupakan ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsaaan.

Penggunaan beban relative	% 1RM	Repetisi	Set	Latihan antar set
Ringan	<70	12-20	2-3	20-30detik
Sedang	70-80	8-12	3-6	30-90detik
Berat	80-100	4-8	3-5+	2-5menit

Padat atau tidaknya waktu rangsangan sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu istirahat (*recovery*).

10) Irama

Irama latihan merupakan ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu pembebanan. Terdapat 3 macam irama cepat, sedang, dan lambat.

11) Frekuensi

Frekuensi merupakan jumlah latihan yang dilakukan dalam period waktu tertentu(dalam satu minggu).

12) Sesi atau unit

Sesi atau unit merupakan jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan(tatap muka).

Tabel 2.1 konsep kekhususan berdasarkan komponen latihan.

Sumber : Beacle dan Barney (2003:101).

Program latihan merupan suatu sitemaatis latihan yang sudah terstruktur dari mulai latihan disaat latihan serta sesudah latihan.

2.9 MUSIK

2.9.1 Definisi Musik

Kata musik sebenarnya berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Muse*. *Muse* dalam mitologi Yunani adalah para dewi yang menguasai bidang seni dan ilmu pengetahuan. Soedarsono, (1992: 13). Aristoteles dalam Rahmawati (2005: 15) mengartikan musik sebagai tiruan seluk beluk hati dengan menggunakan melodi dan irama.

Hidayat & Marettih, (2010). Mendengar musik adalah sejenis hiburan. Musik adalah sebuah fenomena yang sangat unik yang bisa dihasilkan oleh beberapa alat musik

Dita Amita (2009) PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KEKUATAN OTOT PADA PASIEN STROKE NON HEMORAGIS YANG MENJALANI ROM PASIF DI RUMAH SAKIT PROVINSI BENGKULU hasil penelitian ini adalah Teridentifikasi rata-rata kekuatan otot pasien *stroke*

non hemoragik sebelum dilakukan terapi musik klasik yang menjalani latihan ROM pasif yaitu dengan nilai 2,4. Rata-rata kekuatan otot pasien *stroke non hemoragik* sesudah dilakukan terapi musik klasik yang menjalani latihan ROM pasif mengalami peningkatan yaitu dengan nilai 3,53. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi musik klasik terhadap kekuatan otot pasien *stroke non hemoragik* yang menjalani latihan ROM pasif.

Rina Rosanty (2014:38) Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Hasil penelitian ini adalah menunjukkan bahwa rerata untuk kelompok eksperimen memiliki nilai *pretes* 107.25, *post-test* 89.87 dan *Follow-up* 88.37, artinya nilai rerata kelompok eksperimen dari *pre-test* ke *post-test* menurun, *post-test* ke *followup* juga mengalami penurunan, sedangkan nilai rerata kelompok kontrol pada *pre-test* 109.25, *post-test* 110.62 dan *follow-up* 110, artinya nilai rerata kelompok kontrol dari *pre-test* ke *posttest* mengalami peningkatan, sedangkan *posttest* ke *follow-up* mengalami penurunan, tetapi tidak jauh berbeda dengan *pre-test*,

Fatoni Yanuar Akhmad B.S (2014 : 60). SURVEI KEPUASAN MANAJEMEN *FITNESS CENTER* TERHADAP KOMPETENSI MAHASISWA PRODI IKOR KONSENTRASI KEBUGARAN DALAM MELAKSANAKAN PRAKTIK KERJA LAPANGAN TAHUN 2014. Hasil penelitian ini adalah Hasil penelitian mengenai survei kepuasan manajemen *fitnes center* terhadap kompetensi mahasiswa Prodi Ikor konsentrasi kebugaran dalam melaksanakan praktik kerja lapangan tahun 2014

disajikan sebagai berikut: Identifikasi survei kepuasan manajemen *fitnes center* terhadap kompetensi mahasiswa Prodi Ikor konsentrasi kebugaran dalam melaksanakan praktik kerja lapangan tahun 2014 masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum total sebesar 166.00, nilai minimum total sebesar 99.00, rerata diperoleh total sebesar 130.51, median 131.00, modus 131.00, serta standar deviasi (SD) 13.30. Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor-faktor kepuasan manajemen *fitnes center* terhadap kompetensi mahasiswa Prodi Ikor konsentrasi kebugaran. Setelah data faktor-faktor didapat, kemudian dikonversikan ke dalam empat kategori.

Dina Mutiah Larasati (2017) PENGARUH TERAPI MUSIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET FUTSAL PUTRI

TIM MUARA ENIM UNYTED hasil penelitian ini adalah Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan sebelum bertanding pada atlet futsal putri tim 77 Muarenim Unyted. Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari analisis uji t menunjukkan bahwa bahwa nilai signifikansi sebesar 0,003. Hasil uji itu menunjukkan lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada terapi musik antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap kecemasan sebelum bertanding atlet futsal putri tim Muara Enim Unyted.

ANDHIKA MAHATIDANAR (2006:60) PENGARUH MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. Hasil penelitian ini adalah Berdasarkan hasil uji statistik bivariat *t-berpasangan* dan *uji wilcoxon* menyatakan terdapat pengaruh bermakna mendengarkan musik klasik dengan penurunan tekanan darah pada lansia di Kelurahan Kota Baru, Kecamatan Tanjung Karang Timur ($p = 0,00$) dengan penurunan rerata tekanan darah pada tekanan darah sistolik sebesar 4,28 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 4,4 mmHg.

Musik dikenal sejak kehadiran manusia modern *Homo sapiens* yakni sekitar 180.000 hingga 100.000 tahun yang lalu. Tidak ada yang tahu kapan manusia mula mengenal seni dan musik. Dari penemuan arkeologi pada lokasi-lokasi seperti pada benua Afrika, sekitar 180.000 tahun hingga 100.000 tahun lalu telah ada perubahan evolusi pada otak manusia. Dengan otak yang lebih pintar dari hewan, manusia merancang pemburuan yang lebih terarah sehingga bisa memburu hewan yang besar. Dengan kemampuan otak seperti ini, manusia bisa berpikir lebih jauh hingga di luar nalar dan menggunakan imajinasi dan spiritual. Bahasa untuk berkomunikasi telah terbentuk di antara manusia. Dari bahasa dan ucapan sederhana untuk tanda bahaya dan memberikan nama-nama hewan, perlahan-lahan beberapa kosakata muncul untuk menamakan benda dan memberikan nama panggilan untuk seseorang.

Dalam kehidupan yang berpindah-pindah, manusia purba mungkin mendapat inspirasi untuk mengambil tulang kaki kering hewan buruan yang menjadi makanannya dan kemudian meniupnya dan mengeluarkan bunyi. Ada juga yang mendapat inspirasi ketika memperhatikan alam dengan meniup rongga kayu atau bambu yang mengeluarkan bunyi. Kayu dibentuk lubang tiup dan menjadi suling purba.

Manusia menyatakan perasaan takut dan gembira dengan menggunakan suara-suara. Bermain-main dengan suara menciptakan lagu, hymne, atau syair nyanyian kecil yang diinspirasi oleh kicauan burung. Kayu-kayu dan batuan keras dipukul untuk mengeluarkan bunyi dan irama yang mengasyikkan. Mungkin secara tidak sengaja manusia telah mengetuk batang pohon yang berongga di dalamnya dengan batang kayu yang mengeluarkan bunyi yang keras. Kulit binatang yang digunakan sebagai pakaian diletakkan sebagai penutup rongga kayu yang besar sehingga terciptalah sebuah gendang.

Musik suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu, nada, dan keharmonisan terutama dari suara yang dihasilkan dari alat-alat yang dapat menghasilkan irama

2.9.2 Unsur-unsur musik

Menurut Rahmawati (2005: 12) untuk memahami pengaruh musik

terhadap manusia dan untuk kemudian melihat peranan musik dalam kehidupan manusia dapat diperoleh dari pemahaman mengenai unsur-unsur dari musik itu sendiri.

Soedarsono (1992: 39). Adapun unsur-unsur musik secara umum adalah sebagai berikut:

1) Suara

Suara merupakan perubahan getaran udara (Djohan, 2006: 45). Dalam music gelombang suara biasanya dibahas tidak dalam panjang gelombangnya maupun periodenya, melainkan dalam frekuensinya. Aspek-aspek dasar suara dalam 24 musik dijelaskan dalam tala (tinggi nada), durasi (beberapa lama suara ada), intensitas dan timbre (warna bunyi).

suara adalah penerimaan gelombang dan *persepsi* mereka oleh otak. Hanya gelombang akustik yang memiliki frekuensi antara 20 Hz dan 20 kHz, rentang frekuensi audio, yang menimbulkan persepsi pendengaran pada manusia. Di udara pada tekanan atmosfer, ini mewakili gelombang suara dengan panjang gelombang 17 meter (56 kaki) hingga 1,7 sentimeter (0,67 in). Gelombang suara di atas 20 kHz dikenal sebagai USG dan tidak terdengar oleh manusia. Gelombang suara di bawah 20 Hz dikenal sebagai infrasonik. Spesies hewan yang berbeda memiliki rentang pendengaran yang bervariasi.

2) Nada

Pembagian suara ke dalam frekuensi tertentu disebut dengan nada. Suara dapat dibagi-bagi ke dalam nada yang memiliki tinggi nada tertentu menurut frekuensinya ataupun menurut jarak relatif tinggi nada tersebut terhadap tinggi nada patokan. Nada dapat diatur dalam tangga nada yang berbeda-beda, tangga nada yang paling lazim adalah tangga nada mayor, tangga nada minor dan tangga nada pentatonic

Nada merupakan pembagian dari frekuensi suara yang mempunyai frekuensi berbeda- beda dari frekuensi tinggi maupun rendah.

3) Ritme atau Irama

Ritme adalah pengaturan bunyi dalam waktu. Irama merupakan pembagian kelompok ketukan dalam waktu. Tanda irama menunjukkan jumlah ketukan dalam birama dan not mana yang dihitung dan dianggap sebagai satu ketukan.

Menurut Plato (Rahmawati, 2005: 17) irama adalah suatu ketertiban terhadap gerakan melodi dan harmoni atau suatu ketertiban terhadap tinggi rendahnya nada-nada.

4) Melodi

Melodi adalah serangkaian nada dalam waktu. Rangkaian tersebut dapat dibunyikan sendiri yaitu tanpa iringan atau dapat merupakan bagian dari rangkaian akord dalam waktu.

5) Harmoni

Harmoni adalah kejadian dua atau lebih nada dengan tinggi berbeda dibunyikan bersamaan, walaupun harmoni juga dapat terjadi bila nada-nada 25 tersebut dibunyikan berurutan. Harmoni yang terdiri dari tiga atau lebih nada yang dibunyikan bersamaan disebut *accord* (akord)

6) Notasi

Notasi musik merupakan penggambaran tertulis atas musik. Dalam notasi balok, tinggi nada digambarkan secara vertikal sedangkan waktu digambarkan secara horizontal.

2.9.3 Jenis-jenis Musik

Jenis-jenis Musik – Musik sudah menjadi bagian dari kehidupan kita. Rasanya bila dunia tanpa musik sama seperti masakan tanpa diberi bumbu. Sangking mempengaruhi dunia dan kehidupan, musik juga dapat menjadi solusi dalam berbagai masalah. Musik adalah perpaduan nada dan suara yang menghasilkan ritme, irama, melodi, tempo, juga harmoni.

Salah satu jenis seni musik yang kita kenal ialah musik populer. Musik populer sendiri memiliki banyak jenis atau biasa disebut dengan genre. Jenis musik seni seperti Musik klasik.

Rentfrow dan Gosling (2007:43) terdapat 14 jenis music yaitu *alternative, blues, klasik, country, elektronik dansa, folk, heavy metal, rap hip hop, jazz, pop, religious, rock, soul funk, dan soundtrack*. Musik yang biasa didengarkan oleh masyarakat Indonesia adalah musik pop, musik *jazz*, *musik K-pop*, musik dangdut (musik melayu) atau musik *rock*.

2.9.3.1 Musik Klasik

Jenis musik klasik atau genre musik klasik ini lebih merujuk ke musik klasik eropa, namun ada pula musik klasik India, Persia dan sebagainya. Jenis musik klasik juga ada periodenya, seperti barok, klasik dan romantik.

Kalau bicara tentang musik klasik, maknanya luas lho. Namun biasanya sih mengacu ke musik yang berakar dari tradisi kesenian barat, kristiani dan orkestra. Periodenya pada abad ke-9 sampai 21.

Dikatakan bahwa jenis musik klasik ini mempunyai nilai seni yang tinggi. Musik klasik sendiri telah ada sejak lama, di mana memiliki karakteristik susunan not dan nada yang indah yang bisa memberikan decak kagum bagi para pendengarnya.

1) Jazz

Jazz atau musik jazz pertama muncul dari negara Amerika di mana menggabungkan berbagai alat musik yang menghasilkan bunyi yang baru. Musik jazz biasanya banyak disukai oleh kalangan-kalangan tertentu. Jenis musik ini memang sarat akan nilai elegan dan berkelas.

Di Indonesia sendiri musik jenis ini dikenal sejak tahun 1930-an. Dalam pertunjukan musik jazz para pemain musik menggunakan alat musik berupa seksofon, trompet, trombon, gitar, dan piano.

Keberadaan alat-alat tersebut semakin memberi ciri berbeda dari jazz. Ada banyak musisi jazz terkenal di dunia seperti Louis Armstrong, John Coltrane, Miles Davis, Charlie Parker, Duke Ellington, Gill Evans, dan lainnya. Sementara musisi jazz terkenal di Indonesia di antaranya Indra Lesmana, Bubi Chen, Pra Budi Dharma, Mus Mudjiono, dan lainnya

2) Blues

Jenis-jenis musik populer berikutnya ialah musik blues. Blues yang memiliki arti 'rasa sedih atau frustrasi' menjadina nama yang diambil dalam jenis musik ini. Terkadang tidak sedikit orang yang salah dan menyamakan musik *jazz* dengan musik *blues*. Padahal jenis musik yang satu ini cukup berbeda meski satu warna.

Musik *blues* lebih mendayu dan 'pelan'. Dari segi pemakaian alat musiknya, musik blues juga hampir sama saja dengan *jazz*. Musik blues pertama kali dikenal di dunia pada tahun 1910 di mana diciptakan untuk mengungkapkan perasaan yang emosional di Amerika dan Afrika.

Seiring berjalannya waktu, blue kian populer dan semakin dikenal meski di beberapa waktu musik ini mengalami turun pamor. Musisi blues terkenal di dunia di antaranya Jimi Hendrix, B.B. King, Muddy Waters, dan Robert Johnson. Sementara musisi blues terkenal di Indonesia di antaranya Rama Satria Claproth, Ginda Bestari, Adrian Adioetomo, dan Gideon Tengker.

3) *Gospel*

Mungkin ini menjadi salah satu jenis musik yang kurang familiar, tetapi keberadaannya mudah kita temukan. Musik gospel ialah musik yang didominasi oleh vokal dan pertama kali diperkenalkan pada acara ibadah umat kristian di gereja.

Warna musik yang mengiringinya berupa penggabungan banyak *genre* musik. Sering berjalannya waktu musik ini ditampilkan di luar gereja dan dikenal oleh seluruh belahan dunia.

4) *RnB*

RnB yang memiliki singkatan dari *Rhythm and Blues* adalah jenis musik yang dihasilkan dari penggabungan antara *musik jazz, blues, gospel,* dan *pop*.

Jenis musik ini pertama kali dikenalkan oleh masyarakat Afrika pada tahun 1940-an. Musik RnB memang *easy listening* dan mudah diterima oleh banyak kalangan.

Sampai sekarang jenis musik ini terus berkembang. Penyanyi yang dikenal akan suara merdunya saat menyanyikan RnB di antaranya Beyonce, Mariah Carey, Alicia Keys, John Legend, Usher, Jay Z, dan lainnya.

Musik RnB juga sering dipadu dengan musik hip hop sehingga terdengar lebih modern.

5) Funk

Funk menjadi salah satu dari jenis-jenis musik populer yang ada. Perlu kamu ingat, jenis musik funk tidak sama dengan punk. Musik funk berasal dari daerah Afrika dan Amerika di mana mencampurkan musik jazz, RnB, dan soul.

Yang paling terdengar dari sajian musik funk adalah bunyi dari gitar, bass, dan drum. Ritmenya tajam serta terpotong-potong. Tidak sedikit pecinta musik ini yang menilai bahwa *funk* dapat menjadi salah satu genre yang cocok untuk menari.

Musik *funk* muncul dan dikenal pertama kali pada tahun 1960-an. Musisi *funk* yang terkenal di antaranya *James Brown*, *Tower of Power*, dan *Sly and The Family Stone*.

6) Rock

Menjadi salah satu jenis musik yang terus berkembang, musik *rock* memang disukai oleh banyak kalangan. Musik ini menyelimuti pergabungan aneka jenis musik dan mulai dikenal oleh dunia pada tahun 1940-an.

Musik *rock* juga memiliki banyak jenis seiring berkembangnya zaman seperti adanya *progressive rock*, *alternative rock*, *hard rock*, *punk rock*, dan

lainnya. Musisi musik *rock* yang terkenal di dunia di antaranya *Kurt Cobain*, *The Beatles*, dan *Mick Jagger*.

Di Indonesia juga sangat banyak musisi rock yang terkenal seperti Slank, Ahmad Albar, dan *The Rollies*.

7) *Metal*

Musik yang satu ini memang tidak jauh dari musik *rock*. Yang membedakan musik metal lebih kencang, keras, dan berteriak. Jenis musik yang satu ini dikenal sejak tahun 1970-an berupa perkembangan akan musik *rock*. Musik metal juga memiliki banyak jenis seperti heavy metal dan *black metal*.

8) *Electronic*

Jenis musik selanjutnya ialah musik *electronic*. Musik ini sering juga disebut dengan EDM atau *Electronic Dance Music*. Sesuai dengan sebutannya, yang paling membedakan musik ini dengan jenis musik lainnya ialah adanya tambahan alat musik yang lebih modern atau instrumen elektrik di mana memberi sentuhan aplikasi untuk menyempurnakan musiknya. EDM memang lebih dikenal sebagai musik dugem dan dimainkan oleh para DJ atau *Disc Jockey*. Musik ini kian diterima di Indonesia dalam beberapa waktu terakhir.

9) *Raggae*

Raggae merupakan jenis musik yang berkembang pada tahun 1960an akhir di daerah Jamaika. Jenis musik ini perpaduan dari musiknya yang serupa yaitu *ska* dan *rocksteady*.

Tempo dalam musik ini lebih lambat dan terdengar santai, namun tetap memiliki beat yang dapat membuat kamu bergerak. Ketukan-ketukan dalam jenis-jenis musik populer yang satu ini sangat khas. Musisi raggae terkenal dunia di antaranya Bob Marley, Toots Hibbert, dan Jimmy Cliff

10) Hip Hop

Hip hop lahir dari bagian timur Amerika dan merupakan perkembangan dari musik RnB. Jenis musik modern hip hop biasanya didominasi dengan rap atau rapcore. Musik ini terus berkembang dan terus diminati oleh banyak pecinta musik hingga saat ini.

11) Techno

Pernah denger yang ini? Musik techno disebut dengan Electronic Dance Music. Awalnya ada di tahun 1980 di Detroit Amerika. Musik tecn ini jadi awal mula bentuk tari dan musik pesat.

Kebanyakan muasik tekno dibut dengan kombinasi synthesizer, hentakan drum dan sequencer. Ya seperti namanya, mengedepankan beragam suara teknologi musik.

Jenis jenis aliran musik ini pasti dimainkan di setiap club malam. Contoh musisinya:

- Richie Hawtin
- Carl Cox

12) Pop

Terakhir adalah musik dengan jenis genre musik pop. Musik pop adalah salah satu jenis seni musik populer yang mencerminkan kemodernan. Selain modern, musik jenis pop juga lebih easy listening bagi segala kalangan. Di Indonesia jenis musik yang satu ini mendominasi dan tidak lekang oleh waktu.

2.9.3.2 Musik Tradisional

13) Country

Kamu pasti pernah dengerin music country, walau mungkin gak sadar. Musik country merupakan jenis musik tradisional yang memuat unsur musik Amerika Serikat bagian selatan tepatnya di pegunungan Appalachia.

Namun, musik ini lahir dari lagu penduduk Amerika Utara dengan aransemen musik Kelt dan genre Gospelnya

Tercatat pada abad 19, musik ini mulai tersebar luas karena banyaknya orang yang bermigrasi dari Inggris, Spanyol, Irlandia dan Italia

menuju Texas. Di Texas ada padang rumput yang subur sehingga imigran betah dan jadi penggembala sapi, hingga Texas dijuluki kota Cowboy. Kemudian sampai saat ini Musik Country sudah tersebar di seluruh dunia dan luar angkasa.

14) Dangdut

Semua warga Indonesia wajib tahu ini. Dangdut pasti sudah sering denger lah, soalnya musik ini kan berasal dari Indonesia.

Dangdut punya nuansa India dan Melayu. Genre musik dangdut juga lekat dengan alat musik tradisional, dan makin kesini juga sudah menggunakan alat musik modern namun tetap alat musik tradisional wajib dipake dong.

Awalnya sih dangdut hanya dinikmati oleh masyarakat menengah ke bawah. Namun semakin kesini semua kalangan suka dan sering menikmatinya. Contoh musisi yang terkenal: Roma Irama, Nella Kharisma, dan mba Via Vallen.

2.9.4 Fungsi Musik Untuk Kesehatan

Menurut Dr Victoria (2015:8), mendengarkan musik bisa mempengaruhi reaksi yang sangat luas dalam tubuh dan pikiran, dan beberapa bagian otak bisa diaktifkan oleh sebuah musik. Musik yang setiap

hari selalu kita dengar memiliki kekuatan khusus untuk menggerakkan emosi kita. Musik bisa membuat kita menjadi riang, sedih, bahkan bisa membuat seseorang terharu dan meneteskan air mata. Betapa kuatnya pengaruh beberapa bait syair yang dimainkan dengan alunan kord-kord sederhana sebuah lagu.

Wiflihani (2016 : 104) “Fungsi Seni Musik dalam Kehidupan Manusia”. Hasil penelitian ini adalah Musik sebagai hiburan untuk diri sendiri bertujuan mendatangkan kesenangan pada diri yang memainkannya atau curahan ekspresi sesaat, seperti improvisasi saja, dan dinamika secara spontan tanpa direncanakan terlebih dahulu. Fungsi awal dari musik adalah sebagai media penghibur. Musik yang dimainkan secara bersama-sama akan menghasilkan suara yang ramai dan menghibur. Saat ini banyak sekali digelar konser musik dan selalu didatangi oleh banyak orang. Itu merupakan pertanda bahwa orang-orang masih membutuhkan hiburan dari musik.

Musik memang benar-benar bisa mengubah suasana hati kita, dan bahkan bisa membantu kita untuk berkonsentrasi. Para ahli telah melihat efek musik yang memiliki kekuatan yang mungkin bisa membantu Anda untuk mengikuti sebuah perlombaan, mempersiapkan ujian, atau menghilangkan stres. Tentang musik Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan lagu bisa memberikan efek yang nyata pada berbagai

bagian otak yang bertanggung jawab terhadap beberapa aspek, seperti memori dan visual.

Sebuah penelitian terbaru di Kanada menunjukkan bahwa ada hubungan kausal yang nyata antara musik dan sistem *reward*, yaitu bagian inti dari otak yang bereaksi terhadap rangsangan yang positif bagi kita – seperti makan, minum, dsb dan memperkuat perilaku ini agar kita melakukannya lagi.

Putri Kristyaningsih¹ (2019:265) “Terapi Musik Untuk Mengembalikan Fungsi Pernafasan pada Bayi”. Hasil penelitian ini adalah

Tabel Karakteristik responden

Karakteristik Subyek	Jumlah(Orang)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki – laki	7	44
Perempuan	9	56
Usia		
1 hari	12	75
2 hari	2	12,5
3 hari	2	12,5

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 56% dan sebagian besar berusia 1 hari yaitu sebanyak 75%.

Meningkatkan mood atau suasana hati Beberapa orang mendengarkan musik untuk membantu memberikan dorongan pada saat

melewati hari yang berat, sementara yang lain mungkin mendengarkan musik agar tetap terjaga selama menyetir mobil. Setiap orang bereaksi terhadap musik dengan cara yang berbeda. Satu orang mungkin menyukai musik metal atau dangdut, sementara yang lain akan merasa bahagia jika mendengarkan Mozart. Apapun pilihan jenis musik Anda, sebuah penelitian

Nature Neuroscience (2011) di Kanada yang diterbitkan pada Nature Neuroscience, telah menunjukkan bahwa memainkan musik favorit bisa membantu mencairkan suasana hati yang buruk.

Para peneliti di McGill University di Montreal menunjukkan bahwa mendengarkan musik yang menyenangkan memicu pelepasan hormon bahagia yaitu dopamin. Otak sangat rumit – dan ada banyak sekali unsur yang bisa ikut menciptakan perasaan senang atau bahagia – dan tidak mengherankan jika penelitian menunjukkan adanya pelepasan dopamin, yang berhubungan dengan perasaan senang karena mendengarkan musik. Membantu lebih Fokus Musik bahkan mungkin dapat membantu Anda berkonsentrasi. Sebuah ‘tonic digital’ baru yang disebut Ubrain, yang bisa diunduh ke smartphone, diklaim bisa membantu orang untuk bisa fokus, berenergi, bangkit, serta bersantai. Proses ini menggunakan dua ketukan yang berbeda pada tiap telinga, yang bertujuan untuk menciptakan sebuah binaural beat, yang dapat merangsang aktivitas tertentu di dalam otak.

Dengan membantu otak untuk menghasilkan gelombang tertentu, maka kita dapat menginduksi bagian yang berbeda dari kewaspadaan, tergantung pada tujuan apa yang akan kita lakukan. – jelas seorang

psikolog klinis yang berbasis di Paris Brigitte Forgeot. Jika kita merasa cemas atau stres, kita bisa mendorong korteks serebral diotak untuk menghasilkan gelombang frekuensi alpha yang lambat. Sementara di ujung skala lain, jika kita membantu korteks untuk menghasilkan gelombang beta cepat, kita akan lebih siap untuk berkonsentrasi dan memusatkan perhatian kita pada tugas yang cukup panjang. Kemampuan berjalan lebih lama Pilihan lagu terbaik untuk olahraga adalah lagu yang memiliki beat yang sesuai dengan tempo langkah kita berjalan, karena bisa menghasilkan efek metronomic pada tubuh, yang memungkinkan kita mampu berjalan lebih lama. Dan mendengarkan musik tertentu sebenarnya bisa membantu kita bisa berlari lebih cepat.

Victoria (2015:8), Sebuah studi di Brunel University di London Barat telah menunjukkan bahwa musik dapat membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh sebanyak 15 persen, membantu menurunkan persepsi usaha selama olahraga, serta meningkatkan efisiensi energi hingga satu atau tiga persen

Kesehatan mental yang lebih baik Musik bisa sebagai pengobatan yang efektif dan positif bagi orang-orang yang berurusan dengan kondisi kesehatan mental. Ada dua cara terapi musik yang berbeda bisa digunakan: Baik sebagai sarana komunikasi dan ekspresi diri, dan untuk restoratif atau penyembuhan. Seseorang sangat mungkin untuk menggunakan musik untuk mengekspresikan hal-hal yang tidak dapat mereka ungkapkan dengan kata-kata. Hal ini juga bisa bertindak sebagai stimulus untuk

membangkitkan kenangan lama yang telah terkubur atau untuk membangkitkan tanggapan emosional yang mungkin akan memakan waktu berminggu-minggu untuk bisa disampaikan. Melepaskan stres Hampir sepertiga dari orang yang mendengarkan musik bertujuan untuk memberikan dorongan suasana hati yang berhubungan dengan pekerjaan. Dan hampir satu dari empat orang mengatakan, bahwa dengan mendengarkan musik ketika dalam perjalanan ke tempat kerja telah membantu mereka menghilangkan stres.

Musik bisa menjadi penyemangat yang bagus ketika Kita merasa merasa stres. Putarlah salah satu lagu favorit Anda, karena itu bisa sangat menenangkan dan membantu mengurangi kecemasan. Berdampak positif terhadap pasien Musik benar-benar berdampak positif yang signifikan terhadap pasien dengan penyakit kronis, seperti penyakit jantung, kanker dan pernapasan. Banyak percobaan telah menunjukkan bahwa musik bisa membantu menurunkan detak jantung, tekanan darah dan membantu meredakan rasa sakit, kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

Musik bisa sangat berguna bagi seseorang yang berada dalam keadaan, di mana mereka telah kehilangan banyak kontrol terhadap lingkungan diluar mereka – misalnya mereka yang harus berada di rumah sakit untuk jangka waktu yang lama karena penyakit yang serius dan kurang bisa bergerak. Hal ini dapat memberikan rasa mengontrol kembali, serta menciptakan suasana pribadi yang tenang, dan menghalangi beberapa gangguan di sekitar pasien.

2.9.5 Penggunaan Musik Pada Olahraga Fitness

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal, tentunya di butuhkan latihan yang rutin, dengan performa yang baik, agar hasil yang di dapatkan bisa maksimal seperti yang diharapkan.

Melakukan latihan dengan beban yang variatif dan besar memiliki peranan untuk hasil yang maksimal. namun terkadang disaat melakukan latihan yang rutin dengan beban tertentu, rasa bosan dan malas menghampiri di saat melakukan aktifitas fitnes atau olahraga lainnya.

Mengonsumsi makanan seimbang yang di konsumsi memiliki pengaruh yang dapat mempengaruhi performa latihan yang dilakukan, sehingga di saat melakukan tubuh merasa siap. Selain itu memiliki istirahat yang cukup memiliki peranan penting untuk mendapatkan performa saat latihan.

Mungkin sebagian dari anda sudah melakukan yang sudah saya sampaikan di atas, namun performa anda di saat latihan masih saja berasa tidak merasa bersemangat atau kekurangan motivasi dan lain sebagainya, terkait malasnya latihan.

Mungkin anda pernah melihat seseorang yang melakukan olahraga/fitnes dengan di iringi dengan musik, entah itu menggunakan headset atau langsung di play, seperti pada olahraga senam dan lain

sebagainya. Sebelum mengetahui sebih jauh lagi silahkan lanjutkan membaca terlebih artikel ini sampai selesai !

Strength (2001:4), bahwa jika melakukan olahraga sambil mendengarkan musik dapat merubah mood, sehingga meningkatkan daya tahan latihan. Selain itu penelian lain menyebutkan , bahwa dengan melakukan latihan sambil mendengarkan musik, dapat meningkatkan hasil latihan yang lebih baik. Penelitian tersebut di ungkapkan oleh Dr. Costas Karageorghis, profesor psikologi dari Brunel University (2014:8).

Mendengarkan musik memiliki manfaat yang dapat merubah mood seseorang. Bagi anda yang ingin melakukan olahraga sambil mendengarkan musik, maka sebaiknya di sarankan dengan mendengarkan musik yang dapat memicu rasa semangat anda.

2.10 Mood (Suasana Hati)

Suatu bentuk keadaan emosional. Munculnya berbeda dari emosi karena cenderung tidak spesifik, tidak intens, dan tidak selalu muncul oleh stimulus atau kejadian tertentu.

Thayer (2001) dalam Halgin & Whitbourn, (2011:67), susasana hati adalah perasaan-perasaan yang cenderung kurang intens dan yang terjadi situasi dan kondisi yang sedang dialami. Suasana hati merupakan suatu

keadaan yang dialami dalam kehidupan manusia, sedikit banyaknya suasana hati bisa dipengaruhi oleh cara berinteraksi antara satu individu dengan individu lain lingkungan. Perasaan sedih, senang, cemas, marah dan gugup termasuk dalam suasana hati yang bisa terjadi kepada semua orang, termasuk pada karyawan dan sering terjadi di dalam kehidupan yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Malentika, (2016:32). Suasana hati dapat mempengaruhi cara-cara dimana individu tersebut berfikir dan bertindak

Maire, (2013:29). Suasana hati merupakan suatu keadaan yang dialami dalam kehidupan manusia, sedikit banyaknya suasana hati bisa dipengaruhi oleh cara berinteraksi antara satu individu dengan individu lainnya didalam suatu lingkungan sosial

Mood merupakan keadaan emosional seseorang yang sangat sensitif karena sangat mudah terpengaruh oleh suatu rangsangan yang kita terima dari luar. Jika mendapat suatu tekanan, maka mood akan cenderung merespon negatif. Begitu juga sebaliknya, jika mendapat suatu kesenangan, maka mood akan cenderung merespon positif. Sebenarnya mood itu adalah diri Anda sendiri. Anda juga yang dapat mengendalikan mood. Kita membentuk suatu mood berdasarkan rangsangan yang kita dapatkan dari luar. Setelah mood itu terbentuk, maka muncul respon dari rangsangan tersebut berupa sebuah emosi. Emosi tersebut menunjukkan suatu tindakan atau perilaku yang diperlihatkan sebagai sebuah respon dari stimilus atau rangsangan

2.10.1 Mod Positif (baik)

Mood positif merupakan gejala dimana suasana hati mengalami perasaan senang atau tingkat emosional yang stabil yang menyebabkan suatu individu mengalami suatu perasaan yang selalu senang, semangat melakukan semua hal

2.10.2 Mod Negatif (Buruk)

Mood negative merupakan suatu gejala dimana suasana hati yang lagi tidak setabil itu di karekan dari banyak fator lingkungan sekitar yang menyebabkan si individu tersebut mengalami suasana hati yang tak menentu malas melakukan suatu hal kegiatan

2.10.3 Cara Meningkatkan mood

Pertama- tama pilihlah satu atau beberapa lagu/musik yang tepat.

Usahakan memenuhi kriteria berikut :

- 1) membangkitkan emosi positif saat didengarkan
- 2) lirik tidak memicu pikiran dan emosi negative, atau tidak mengandung lirik sama sekali (instrument)
- 3) Anda suka pada lagu tersebut
- 4) Lebih bagus kalau Anda mempunyai kenangan positif dan menyenangkan tersendiri dengan lagu tersebut.

Kedua kuatkan emosi positif Anda tentang lagu tersebut

Jlka lagu tersebut belum mengandung suatu emosi tertentu bagi Anda,

Anda dapat menambahkannya sendiri dengan cara :

1) sambil mendengarkan lagu, pikirkan suatu pengalaman di masa lalu atau kejadian yang Anda inginkan di masa depan yang membuat Anda sangat gembira sambil dikaitkan dengan lagu yang Anda dengarkan.

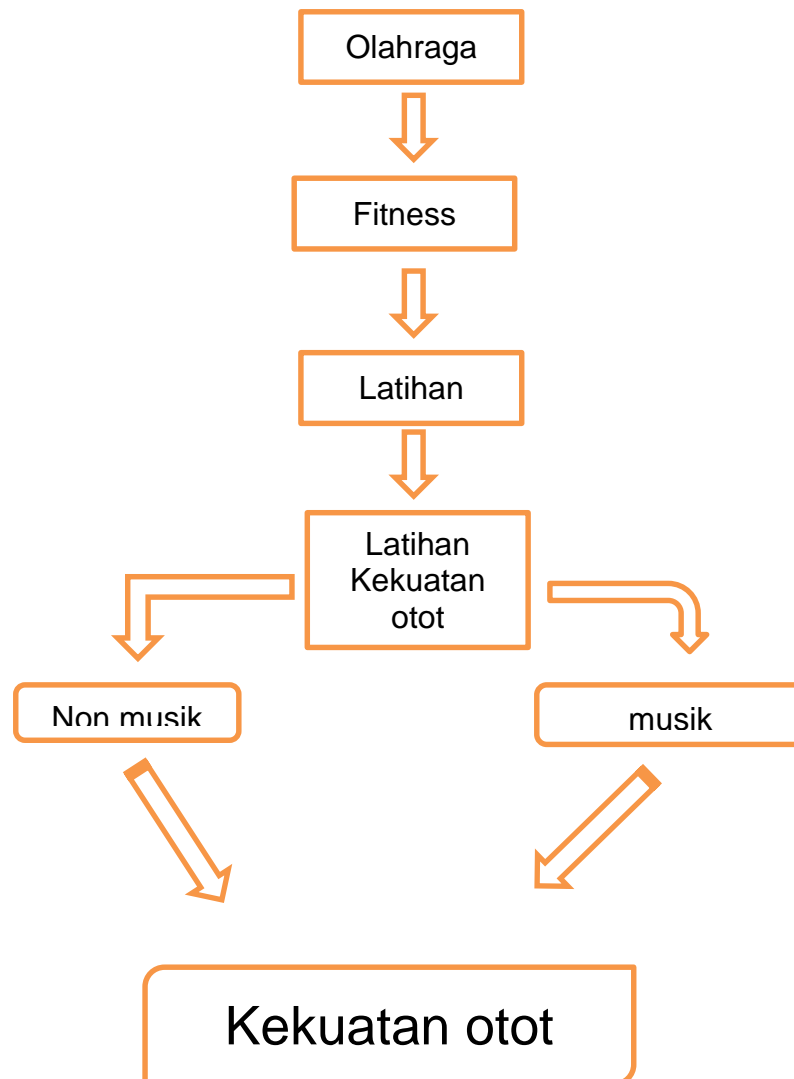
2) Lakukan poin pertama minimal 3 kali. Ketiga cek apakah lagu yang kita pilih berhasil mengubah perasaan anda.

3) Dengarkan lagi music lagu yang dipilih tadi dan rasakan perasaan Anda.

4) Jika pada saat mendengarkannya secara otomatis muncul perasaan/emosi positif itu tandanya. Anda sudah sukses melakukan langkah 1 dan 2 dengan baik

5) Namun jika saat mendengarkan lagu tersebut belum muncul secara otomatis emosi positif yang diinginkan, itu berarti Anda perlu mengulangi langkah 1 dan 2 diatas beberapa kali lagi hingga berhasil.

Kerangka Berfikir



Gambar kerangka berfikir

HIPOTESIS

- 1) Ada pengaruh peningkatan kekuatan otot deltoid (bahu) lebih baik menggunakan / diiringi iringan musik daripada tidak di iringi musik.

- 2) Ada pengaruh peningkatan kekuatan otot lakstisimusdorsi (punggung) lebih baik menggunakan / diiringi iringan musik daripada tidak di iringi musik.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah di angkat, metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen Menurut soegijono (2010:107) metode penelitian eksperimen dapat di artikan sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

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 (2011:174). Dalam Purnomo (2016), *pretest - posttest group desight* adalah rancangan yang di dalamnya terdapat pretest sebelum di berikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan(*post-test*) dapat diketahui lebih akurat, karena dapat menbandingkan pada keadaan sebelum di beri perlakuan. Rancangan penelitian dapat di gambarkann pada *table*.

Tabel rancangan *pretest – posttest desight*

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Musik	A1	Latihan	A2
Non Musik	A3	Latihan	A3

Sumber : Soegiyono (2011:74-75) dalam Purnomo Adi (2016)

3.2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan Soegiyono, 2012:61).

Menurut Margono (2004:03), Populasi merupakanseluruh data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup & waktu yang telah ditentukan. Populasi berkaitan dengan data-data. Jika setiap manusia memberikan suatu data, maka ukuran atau banyaknya populasi akan sama dengan banyaknya manusia

Menurut Sugiyono (2007 : 90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah *member* di *Fitness center* FIK Unnes.

3.3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012:62). Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu. Oleh karena itu sampel yang di ambil idari populasi harus betul-betul representative (mewakili).

Menurut Sugiyono (2007 : 91) sampel adalah bagian jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (sugiyono, 2011:85)

3.3.1. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel bertujuan untuk menentukan sampel dalam penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengemambilan sampel menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu atas dasar peryetaraan latar belakang sampel yang akan ditentukan agar dapat mamiminalisir atau bahkan menghapus *variable* asing yang merupakan factor yang mempengaruhi *variable* bebas dan terikat dan pada intinya berpengaruh

pada hasil penelitian yang tidak di inginkan. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang.

Secara umum, untuk penelitian korelasional jumlah sampel minimal untuk memperoleh hasil yang baik adalah 30, sedangkan dalam penelitian eksperimen jumlah sampel minimum 10 dari masing-masing kelompok dan untuk penelitian survey jumlah sampel minimum adalah 100.

Roscoe (1975) yang dikutip Uma Sekaran (2006) memberikan acuan umum untuk menentukan ukuran sampel :

1. Ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 adalah tepat untuk kebanyakan penelitian
2. Jika sampel dipecah ke dalam subsampel (pria/wanita, junior/senior, dan sebagainya), ukuran sampel minimum 30 untuk tiap kategori adalah tepat
3. Dalam penelitian multivariate (termasuk analisis regresi berganda), ukuran sampel sebaiknya 10x lebih besar dari jumlah variabel dalam penelitian
4. Untuk penelitian eksperimental sederhana dengan kontrol eksperimen yang ketat, penelitian yang sukses adalah mungkin dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20

Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu

1) Kriteria Inklusi

1. Bersedia menjadi sampel penelitian

2) Kriteria Eklusi

1. Jenis kelamin Laki-laki
2. Rentang usia 17-25 tahun

3.4. Variabel

Variabel dapat diartikan sebagai konsep yang memiliki nilai ganda atau dengan kata lain suatu *factor* yang jika di ukur akan menghasilkan skor yang bervariasi. *Variable* penelitian merupakan gejala yang menjadi obyek penelitian.

Menurut sugiyono (2007:2), bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulan. Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian merupakan segala aspek yang dijadikan focus kajian peneliti untuk menarik kesimpulan

3.4.1. *Variable Independen*

Variable Independen sering disebut sebagai variable bebas yaitu *variable* yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan *variable* terikat (dependen). Di dalam penelitian ini yang menjadi *variable* bebas adalah ruangan yang memakai music dan non music.

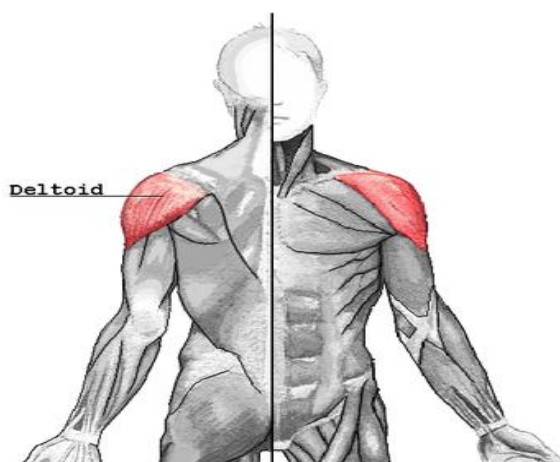
3.4.2. Variabel Dependen

Variable Dependen sering disebut sebagai *variable* terikat yaitu *variable* yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya *variable* bebas. Dalam penelitian ini menjadi *variable* terikat adalah kekuatan otot *member fitness*

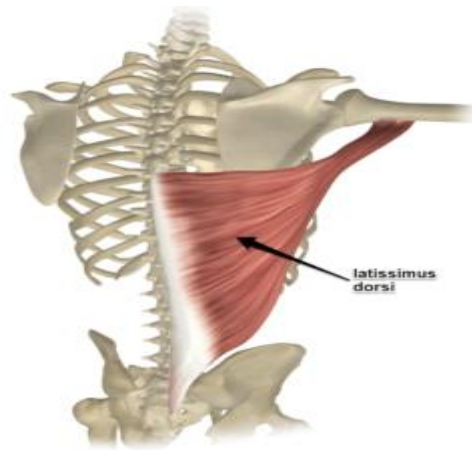
3.5. Instrumen

Intrumen penelitian adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur fenomena alam atau social yang akan diamati dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2011:102). Insrtumen pada penelitian ini adalah musik, *dumbbell*, bangku, mesin kabel, *barbell*, *straight bar grip*, mesin kabel pull down, palang horizontal, mesin *seated cable row*, *T-bar*, Otot yang bakal di teliti bagian bahu (Deltoid) dan punggung (*Laktisimusdorsi*)

Peneliti membuat program latihan *gym* untuk sampel yang akan diteliti.



Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Otot_deltoideus

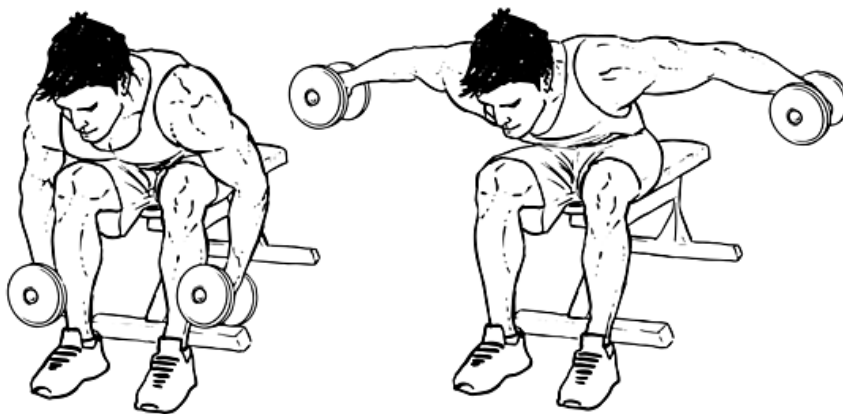


Sumber : <https://www.yoganatomy.com/latissimus-dorsi-muscle/>

1) Latihan hari pertama program Otot bahu (*deltoid*),

alat yang digunakan :

a. *Bentover lateral raises*



WorkoutLabs.com

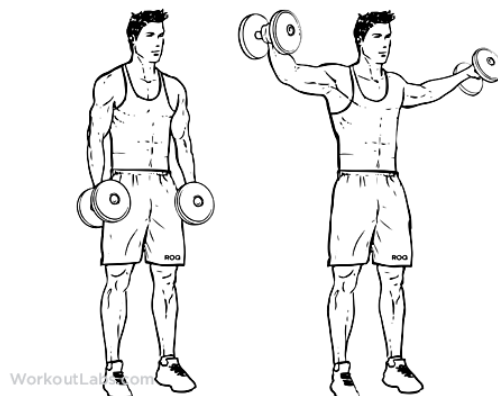
Gambar 1 *Bentover lateral raises*

Sumber : *WourkoutLab.com*

Keterangan: - Menggunakan alat dumbbell, bangku

- posisi awal duduk pada ujung bangku dan menunduk sehingga dada hampir bersentuhan dengan lutut. Pegang dumbbell di kedua tangan dan tangan lurus kebawah. Siku agak sedikit di tekuk.
- Angkat lengan ke samping sehingga badan seperti membentuk huruf T. pastikan tekukan siku tidak berubah. Ketika mencapai posisi tertinggi, tahan selama 1 detik lalu turunkan keposisi awal secara perlahan.
- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

b. *Dumbbell Lateral Raises*



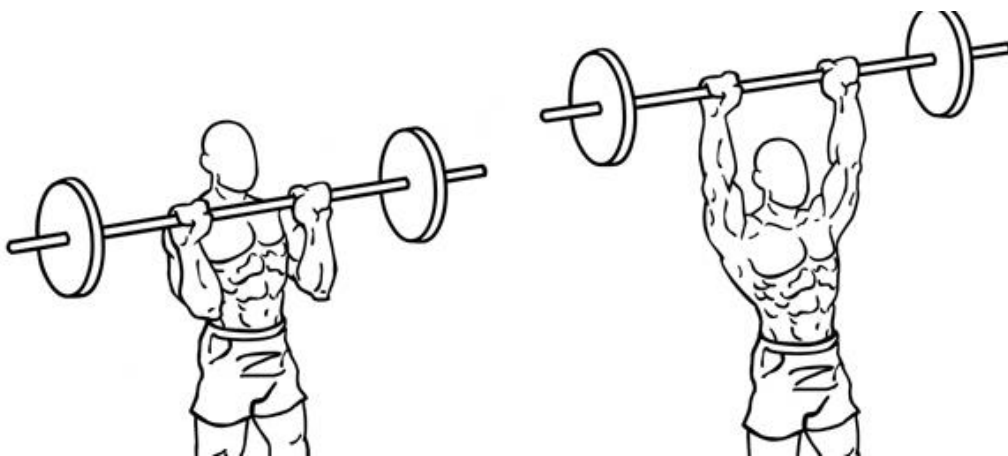
Gambar 2 *Dumbbell Lateral Raises*

Sumber : *WourkoutLab.com*

Keterangan : - Menggunakan alat *dumbbell*

- Posisi awal berdiri dengan kedua kaki selebar bahu. Pegang *dumbbell* dengan kedua tangan lurus ke bawah di samping badan
- Angkat *dumbbell* ke samping sehingga membentuk huruf T. pada posisi teratas, tangan jadi sejajar / horizontal dengan lantai dan tahan selama 1 detik kemudian turunkan ke posisi awal dengan perlahan.
- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

c. *Barbell Military Presses*



Gambar 3 *Barbell Military Presses*

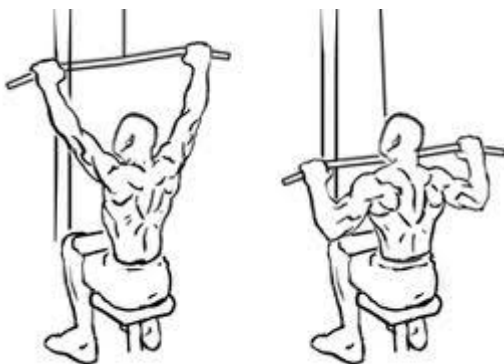
Sumber : *WourkoutLab.com*

Keterangan : - Menggunakan alat *barbell*

- Berdiri tegak dengan membuka kaki selebar bahu. *Barbell* di pegang dan diletakan diatas dada dengan kedua tangan memegang *barbell*.
- Dorong *barbell* ke atas sehingga tangan lurus, tetapi jaga siku sedikit ditekuk. Tahan selama 1 deti turunkan *barbell* seoerti semula.
- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

2) Latihan hari kedua program otot punggung (*laktisimusdorsi*)

a. *Wide Grip Pull Down*



Gambar 4 *Wide Grip Pull Down*

Sumber : *WourkoutLab.com*

Keterangan : - Menggunakan alat mesin kabel *pull down*

- Duduk dan memegang batang *pull down* selebar mungkin jarak antar tanganya. Postur tubuh lurus atau bisa membusung.
- Tarik batang *pull down* hingga didekat dada tengah. Jaga agar tubuh tidak membungkuk tetapi bisa tetap tegak.
- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

b. *Reverse Grip Pull Down*



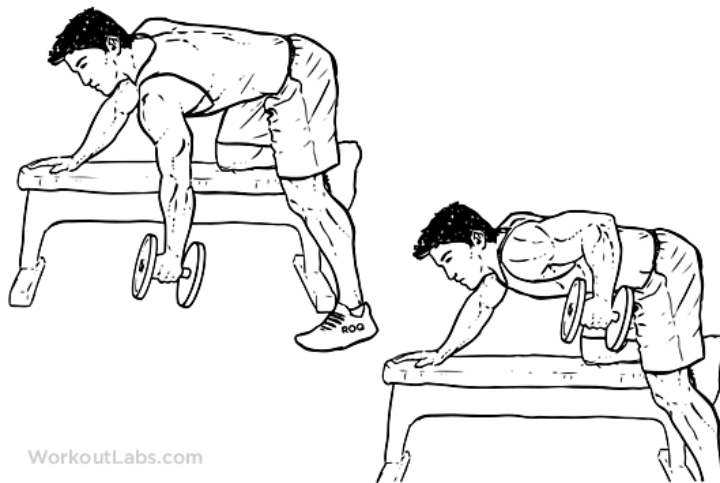
Gambar 5 *Reverse Grip Pull Down*

Sumber : *Fitnessbodygan.com*

Keterangan : - Menggunakan alat mesin kabel *pull down*

- Duduk dan memegang batang *pull down* sebahu. Postur tubuh membusung jgan sampae membungkuk. Telapak tangan menghadap kewajah.
- Tarik batang *pull down* hingga mendekati setengah dada. Jaga agar tubuh tidak membungkuk tetapmposisi badan tegak.
- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

c. *One Arm Dumbbell Rows*



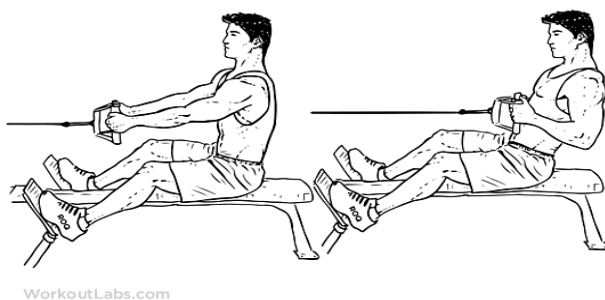
Gambar 6 *One Arm Dumbbell Rows*

Sumber : *WourkoutLab.com*

Keterangan : - Mengguankan alat *dumbbell*, kursi

- Letakan situt kiri dan tangan kiri di bangku datar dengan kaki kanan lurus menahan badan, pegang *dumbbell* dengan tangan kanan dengan posisi tangan lurus kebawah.
- Angkat lengan ke atas dengan bersumbu pada bahu/ pangkal tangan. Lengan bawah tetap mengarah ke bawah sepanjang gerakan. Putaran terjadi 90derajat atau lebih. Badan harus tetap horizontal selama gerakan. Lakukan untuk posisi sebaliknya juga.
- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

d. *Seated Cable Rows*



Gambar 7 *Seated Cable Rows*

Sumber : WourkoutLab.com

Keterangan : - Menggunakan mesin *seated cable row*

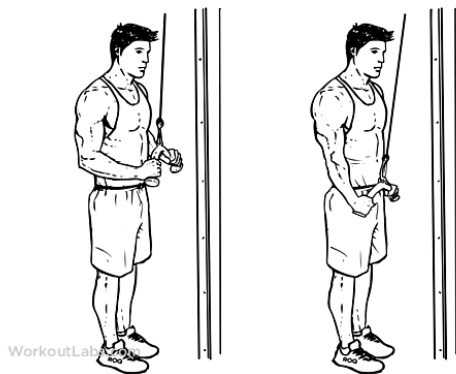
- duduk dan kaki menginjak pada pedal kaki. Badan tegak. Lutut sedikit ditekuk. Tangan memegang batang *cable row*.

- Tangan menarik batang *cable row* tetapi badan harus dijaga untuk tidak ikut condong kebelakang agar otot punggung secara penuh bekerja.
- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

Latihan ke tiga sebagai tambahan

Program *triceps* (lengan bagian belakang)

a. *Close Grip Pushdown*



Gambar 8 *Close Grip Pushdown*

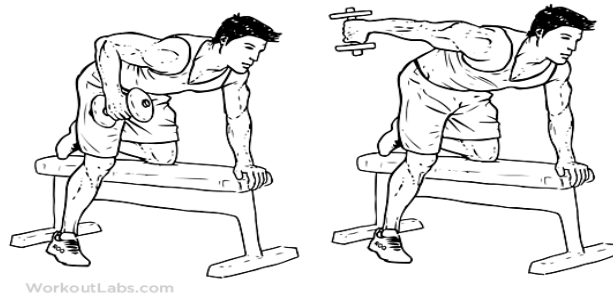
Sumber : *WourkoutLab.com*

Keterangan : - Menggunakan alat mesin kabel, *straight bar grib*

- pegang bar dengan kedua telapak tangan menghadap ke bawah. Bar pada posisi sejajar dada, lengan tertekuk sekitar 90derajat.

- Dorong bar kebawah hingga lengan lurus. Pastikan siku tidak mengarah kesamping tetapi mengarah kebelakang. Saat tangan lurus psastikan siku tetap ada sedikit ditekuk.pastikan juga gerakan ini hanya pada lengan bawah dengan siku sebagai sumbunya, sedangkan lenganatas tidak ikut bergerak. Rasakan otot *triceps* yang berkontraksi.
- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

b. Dumbbell Kickback



Gambar 9 *Dumbbell Kickback*

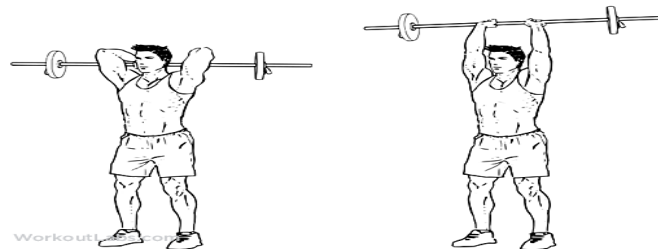
Sumber : *WourkoutLab.com*

Keterangan : - Menggunakan alat *dumbbell*, bangku

- Pegang satu *dumbbell* dengan tangan kanan, letakan lutut kiri di bangku dan tangan kiri lurus menahan badan di bangku. Sedangkan kaki kanan lurus dan hamper horizontal dan lengan bawah kanan lurus.

- angkat siku kanan sehingga lengan bawah kanan terangkat kebelakang hingga akhirnya lengan lurus 180derajat. Jaga agar lengan atas kanan tidak ikut bergerak. Kesalahan gerakan ini akan berakibat gerakan seperti *ane arm dumbbell rows*.
- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

c. *Overhead Barbell extension*



Gambar 10 *Overhead Barbell extension*

Sumber : *WourkoutLab.com*

Keterangan : - Menggunakan alat Barbell

- Berdiri tegak dengan kaki selebar bahu, kedua tangan terangkat ke atas dengan memegang barbell, telapak tangan menghadap kebelakang.
- Tekuk siku sehingga barbell turun hingga kebelakang kepala. Setelah kira-kira 90derajat kembali ke posisi awal.

- Dilakukan 3 set (per set 13-15kali pengulangan) dalam arti kenapa 13-15 kali karena disini bertujuan untuk kekuatan otot, beda halnya dengan 15 – lebih diperuntukan untuk ketahanan otot

3.6.3. *Post Test*

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

3.6. Prosedur penelitian

3.6.1. *Pre Test*

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.

Selanjutnya pada inti penelitian sebelum melakukan latihan, sampel di ukur kekuatan otot dengan memakai alat *Shoulder and Arm Dynamometer* untuk mengukur kekuatan lengan dan bahu dengan cara menarik dan mendorong



Gambar 11 ***Arm Dynamometer***

Sumber : penulis

Tujuan : mengukur kekuatan lengan dan bahu dalam gerakan mendorong dan menarik.

Perlengkapan : *Shoulder and arm dynamometer*

Pelaksanaan :

- a. Testi berdiri tegak dengan kedua tungkai dan membuka selebar bahu.
- b. *Shoulder and arm dynamometer* dipegang dengan kedua tangan didepan dada.
- c. Badan dan alat menghadap ke depan.
- d. Kedua lengan atas ke samping, dan kedua siku ditekuk.
- e. Dorong sekuat-kuatnya *Shoulder and arm dynamometer* ke arah dalam. Kedua lengan tidak boleh menyentuh dada.
- f. Tes dilakukan sebanyak dua kali, diambil hasil yang terbaik.

3.7. Teknik analisis data

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 teknik 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.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

Penelitian yang terkait dengan kekuatan otot *deltoid* dan *laktisimusdorsi* di ruangan yang di iringi musik dan ruangan tidak di iringi musik dengan menggunakan sampel penelitian *member* di *Fitness center* FIK Unnes, diperoleh hasil penelitian dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Pada penelitian ini sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari satu kelompok 6 sampel eksperimen saat latihan memakai iringan musik dan satu kelompok 6 sampel eksperimen tidak memakai iringan musik. Setelah didapatkan hasil kekuatan otot *deltoid* dan *laktisimusdorsi* dengan eksperimen antara keduanya yang dengan di iringi musik dan yang tidak di iringi musik mendapatkan hasil penelitian yang ada pada tahap pertama akan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

Tabel 4.1.1 Deskripsi Data Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>
Pre test memakai musik hasil Kekuatan dorong	6	20	29	25,33	3,327
Post test memakai musik hasil Kekuatan dorong	6	30	40	34,67	3,724
Pre test memakai musik hasil Kekuatan Tarik	6	14	34	22,67	8,641
Post test memakai musik hasil Kekuatan Tarik	6	20	45	31,50	9,975
Pre test tidak memakai musik hasil kekuatan Tarik	6	14	29	20,50	5,320
Post test tidak memakai musik hasil kekuatan Tarik	6	18	32	23,33	5,125
Pre test tidak memakai musik hasil kekuatan dorong	6	15	29	23,33	5,086

Post test tidak memakai musik hasil kekuatan dorong	6	17	32	26,33	5,465
---	---	----	----	-------	-------

Bedasarkan deskripsi data Tabel 4.1.1 di atas, dapat diuraikan bahwa *mean* kelompok eksperimen satu hasil *pree test* yang di iringi musik kekuatan dorong adalah 25,33, pada nilai terendah diperoleh 20 sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 29. Pada hasil *post test* kelompok eksperimen satu kekuatan dorong pada rata-rata/*mean* diperoleh hasil 34,67, pada nilai terendah di peroleh 30 sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 40. Pada hasil test kekuatan tarik pada kelompok eksperimen satu yang di iringi musik diperoleh nilai rata-rata/*mean pree test* 22,67 dan pada nilai terendah diperoleh 14 sedangkan untuk nilai tertinggi 34. sedangkan untuk hasil test kekuatan tarik pada kelompok eksperimen satu yang di iringi musik diperoleh nilai rata-rata/*mean post test* 31,50 dan pada nilai terendah diperoleh 20 sedangkan untuk nilai tertinggi 45.

Kelompok eksperimen dua yang tidak di iringi musik pada hasil test *pree test* kekuatan tarik diperoleh nilai rata-rata/*mean* 20,50, pada nilai terendah diperoleh 14 sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 29. Pada hasil *post test* kelompok eksperimen dua kekuatan tarik pada rata-rata/*mean* diperoleh hasil 23,33, pada nilai terendah diperoleh 18 sedangkan untuk nilai tertinggi adalah 32. Pada hasil test kekuatan dorong pada kelompok eksperimen dua yang tidak di iringi musik diperoleh nilai rata-rata/*mean*

pre test 23,33 dan pada nilai terendah diperoleh 15 sedangkan untuk nilai tertinggi 29. Sedangkan untuk hasil test kekuatan dorong pada kelompok eksperimen dua yang tidak di iringi musik diperoleh nilai rata-rata/*mean post test* 26,33 dan pada nilai terendah diperoleh 17 sedangkan untuk nilai tertinggi 32.

4.1.2 Uji Normalitas

Pada tahap ini peneliti melakukan uji normalitas pada data yang ada untuk mengetahui data apakah berdistribusi normal atau tidak dan untuk menentukan uji statistik selanjutnya. Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 4.1.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data penelitian

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-test pakai musik hasil kekuatan tarik	,197	6	.200*
	Post-test pakai musik hasil kekuatan tarik	,209	6	.200*
	Pre-test pakai musik hasil kekuatan Dorong	,246	6	.200*
	Pre-test pakai musik hasil kekuatan Dorong	,202	6	.200*
	Pre-Test Non Musik hasil Kekuatan Tarik	,157	6	.200*
	Post-Test Non Musik hasil Kekuatan Tarik	,168	6	.200*
	Pre-Test Non Musik hasil Kekuatan Dorong	,181	6	.200*
	Post-Test Non Musik hasil Kekuatan Dorong	,242	6	.200*

Sesuai Tabel 4.1.2 diperoleh hasil perhitungan statistik uji normalitas data dengan hasil pada kelompok eksperimen satu hasil *pre test* yang di iringi musik kekuatan dorong adalah $0,200 > 0,05$ dengan kesimpulan data

berdistribusi normal. Hasil *post test* kelompok eksperimen satu kekuatan dorong adalah $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan pada hasil kekuatan tarik kelompok eksperimen satu *pree test* $0,200 > 0,05$ dan pada hasil *post test* $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan data kelompok eksperimen satu hasil test kekuatan tarik *pree test* dan *post test* berdistribusi normal.

Kelompok eksperimen dua yang tidak di iringi musik pada hasil test *pree test* kekuatan tarik diperoleh nilai sig $0,200 > 0,05$ dan *post test* kelompok eksperimen dua kekuatan tarik adalah $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Sedangkan pada hasil kekuatan dorong kelompok eksperimen dua *pree test* $0,200 > 0,05$ dan pada hasil *post test* $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan data kelompok eksperimen dua hasil test kekuatan dorong *pree test* dan *post test* berdistribusi normal.

4.1.3 Uji Perbandingan

Uji beda pada penelitian ini, dipakai untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kekuatan otot pada member fitness di ruangan yang menggunakan pengiring musik dan ruangan tanpa pengiring musik. Adapun hasil perhitungan uji beda pada penelitian ini dapat disajikan pada Tabel

Tabel 4.1.3 Uji Beda Latihan memakai musik dan tidak memakai musik Spss versi 21

Kelompok	Kategori	Rata rata Pre- Test	Rata rata Post- Test	Selisi h	Sig. (2- tailed)
Kelompok I hasil kekuatan tarik	Memakai Musik	22,67	31,50	8,83	,003
Kelompok I hasil kekuatan dorong	Memakai Musik	25,33	34,67	9,33	,000
Kelompok II hasil kekuatan tarik	Tidak Memakai Musik	20,50	23,33	2,83	,000
Kelompok II hasil kekuatan dorong	Tidak Memakai Musik	23,33	26,33	3,00	,000

Sesuai hasil analisis data pada table 4.1.3 diatas diperoleh bahwa *mean/rata-rata* kelompok eksperimen satu hasil test kekuatan dorong *pre 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 *pre 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, maka

dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil kekuatan tarik kelompok eksperimen satu yang di iringi musik pada data *pree test* dan *post*.

Hasil analisis pada table 4.1.3 di atas pada test kekuatan tarik kelompok eksperimen dua yang tidak di iringi musik diperoleh nilai *mean/rata-rata pree test* sebesar 20,50 dan *post-test* 23,33 dengan selisih 2,83, serta pada Sig. (*2-tailed*) sebesar ,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil kekuatan tarik yang tidak di iringi musik kelompok eksperimen dua pada data *pree test* dan *post*. Sedangkan pada hasil test kekuatan dorong kelompok eksperimen dua diperoleh hasil nilai *mean/rata-rata* 23,33 dan *post test* 26,33, dengan selisih 3,00 serta pada Sig. (*2-tailed*) sebesar ,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil kekuatan dorong yang tidak di iringi musik kelompok eksperimen dua pada data *pree test* dan *post*.

4.2 Pembahasan

Bedasarkan hasil penelitian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan mengenai hasil penelitian perbedaan kekuatan otot pada member fitness di ruangan yang di iringin musik dan ruangan tidak di iringi musik. 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 iringimusik, 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 iringi musik. Di tinjau dari selama melakukan program member *fitness* tak luput di iringi dengan musik dimana membuat suasana hati atau mood si member merasa nyaman dan rileks di tambah dengan kebugaran setiap individu yang baik. Pada hormon tiroksin yang tinggi akan menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, dan susah tidur, sehingga keadaan mendengarkan musik yang penuh perasaan tenang dan damai akan menimbulkan dampak psikis yang lebih tenang dan relaks. (Safaria, & Saputra,2009:93)

Dalam pemilihan musik si peneliti melakukan koesioner 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 iringimusik 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 koesioner member rantang

usia 17-25th lebih memilih jenis musik yang memiliki bit antara 145 – 160 bpm. Smith dan Joyce (2004:65) menunjukkan bahwa yang mendengarkan *Kleine Mozart Eine Nachtmusik* merasa lebih relaks dan stresnya berkurang daripada yang mendengarkan musik *New Age* atau membaca majalah rekreasi yang populer.

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.

Penelitian lain dilakukan oleh Hendricks (2010 : 89) menunjukan bahwa penggunaan teknik terapi musik berkorelasi positif dengan pengurangan skor depresi dengan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,0001$) antara kelompok yang menggunakan teknik terapi musik dan kelompok yang tidak menggunakan teknik terapi musik.

Rina Rosanty (2014:75) hasil penelitian ini menunjukan bahwa mendengarkan musik klasik memberikan efek penurunan pada simtom stres mahasiswa yang sedang mengerjakan kripsi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai perbedaan kekuatan otot deltoid (bahu) dan otot lakstisimudorsi (Punggung) pada member fitness di ruangan yang di iringi musik dan ruangan tidak di iringi musik.

maka dapat diambil kesimpulan dari kelompok eksperimen I yang melakukan latihan otot bahu (*deltoid*) dan punggung (*aktisimusdorsi*)i dan eksperimen II yang melakukan latihan otot bahu (*deltoid*) dan (*aktisimusdorsi*) tidak di iringi musik adalah

- 1) Bahwa latihan kekuatan otot deltoid (bahu) di ruangan yang di iringi musik lebih baik dari pada latihan di ruangan tanpa diiringi musik, karena di lihat dari latihan selama 16 kali pertemuan si penelit menambahkan fasilitas musik yang ternyata musik dengan bit 145-160 bpm menimbulkan perasaan seseorang di rentan usia muda 17-25 tahun mengalami peningkatan perasaan/ *mood* menjadi semangat bergairah melakukan aktivitas yang berlebihan dari situ peneliti mengaplikasikan program latihan otot *deltoid* di selingi dengan iringan musik dan hasilnya ternyata menunjukkan perbedaan antara melakukan program latihan tanpa di iringi dengan musik..
- 2) Bahwa latihan kekuatan otot *lakstisimusdorsi* (punggung) di ruangan yang di iringi musik lebih baik dari pada latihan di ruangan tanpa diiringi musik. karena di lihat dari latihan selama 16 kali pertemuan si penelit menambahkan fasilitas musik yang ternyata musik dengan bit 145-160 bpm menimbulkan perasaan seseorang di rentan usia muda 17-25 tahun mengalami peningkatan perasaan/ *mood* menjadi semangat bergairah melakukan aktivitas yang berlebihan dari situ peneliti mengaplikasikan program latihan otot *laktisiusdorsi* di selingi dengan iringan musik dan hasilnya


3) ternyata menunjukkan perbedaan antara melakukan program latihan tanpa di iringi dengan musik.

5.2 Saran

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

- 1) 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.
- 2) 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 tidan menggunakan musik.
- 3) Bagi peneliti yang akan datang hendak lebih berfariasi penembangan program latihan dengan menggunkan fasilitas dukungan dengan musik bisa dengan musik bit yang berbeda di karenakan faktor usia oatau melakukan program latihan di bagian otot selain bahu dan punggung supaya lebih bermanfaat kepedanya.
- 4) Bagi pengelola atau penyedia jasa *fitnes* dengan adanya informasi ini agar lebih mengembangkan serta memaksimalkan fasilitas yang ada agar kebutuhan member dapat terpenuhi secara maksimal.

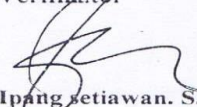
Lampiran 1. Usulan dan Tema Judul Skripsi

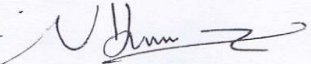

UNNES
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

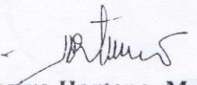
DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PJKR, S1
 Kampus Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Tlp. (024) 8-08007 fax.
 8508007
 E-mail : FIK-UNNES SMG@telkom. Net

USULAN DAN TEMA JUDUL SKRIPSI

Nama : Norma Z Prasetiawan
 NIM : 610141094
 Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
 Fakultas : Ilmu Keolahragaan
 Jenis Penelitian : PENELITIAN
 Tema : KEBUGARAN JASMANI
 Judul : " IMPLIKASI MUSIK TERHADAP DAYA TAHAN TUBUH/SAAT
 PEMBENTUKAN MASA OTOT (GYM)

Mengetahui,
 Verifikator

 Ipang setiawan. S.Pd.,M. Pd.
 NIP. 197508252008121001

*ada dapat diteliti
 Pambimbing =
 Dr. Tri Rustradi*
 Semarang, 11 Desember 2017
 Yang Mengajukan

 Norma Z Prasetiawan
 NIM. 6101414094

Ketua Jurusan

 Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
 NIP.19610903 198803 1 002

Lampiran 2. SK Pembimbing


UNNES
KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 Nomor: . /UN37.1.6/DK/2018
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2017/2018

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
 2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
 3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
 4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR Tanggal 30 Januari 2018

MEMUTUSKAN


Menetapkan :
 PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:
 Nama : Dr. Tri Rustiadi, M.Kes.
 NIP : 196410231990021001
 Pangkat/Golongan : IV/a
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Pembimbing
 Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
 Nama : NORMA ZUNIKA PRASETIAWAN
 NIM : 6101414094
 Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/PJKR
 Topik : IMPLIKASI MUSIK TERHADAP DAYA TAHAN TUBUH
 SAAT PEMBENTUKAN MASA OTOT (GYM)

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
 PADA TANGGAL : 31 Januari 2018
 DEKAN


 Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd
 NIP 196103201984032001

Tembusan
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Petinggal


 6101414094
 FM-03-AKD-24/Rev. 00

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Kepala Laboratorium FIK UNNES



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 14736/UN37.1.6/LT/2018
 Hal : Izin Penelitian

17 September 2018

Yth. Kepala Laboratorium Prof. Soegijono FIK UNNES
 Jl. Sekaran Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Norma Zunika Prasetiawan
 NIM : 6101414094
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2018/2019
 Judul : Pengaruh Musik Pada Latihan Beban Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot

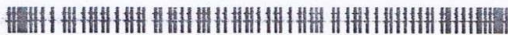
Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 17 September - 17 November 2018.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Ilan Dekan FIK
 Wakil Dekan Bid. Akademik,
 Dr. Setya Rahayu, M.S. *sw*
 NIP 196111101986012001

Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Kepada Ketua IK FITNESS CENTER



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 16290/UN37.1.6/LT/2018
 Hal : Izin Penelitian

08 Oktober 2018

Yth. Ketua FIK Fitness Center
 Laboratorium Prof. Soegijono FIK UNNES, Sekaran Gunungpati Kota Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

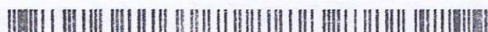
Nama : Norma Zunika Prasetiawan
 NIM : 6101414094
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2018 / 2019
 Judul : Pengaruh Musik Pada Latihan Beban Dalam Meningkatkan Lekuatan Otot

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 9 Oktober sd 9 November 2018.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 430 904 976 3

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2018-10-08 14:59:45)

Lampiran 5. Pengesahan Proposal Skripsi**PENGESAHAN**

Proposal skripsi yang berjudul "PENGARUH MUSIK PADA LATIHAN BEBAN
DALAM MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT

2017/2018" yang disusun oleh :

Nama : Norma Zunika Prasetiawan

NIM : 6101414094

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Telah disahkan dan disetujui pada

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR


Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

Pembimbing

 27/9/2018.
Dr. Tri Rustiadi, M.Kes.
NIP. 196410231990021001

Lampiran 6. Daftar Sampel Test**Non musik**

No	NAMA	L/P
1	Arul Qoirul A.	L
2	Danang Wijoyo	L
3	Fajar Abdurrafi	L
4	Naufal N G	L
5	Wahyu Rizki R	L
6	Candra Sebastian	L

Sumber: Hasil Data Penelitian 2018

Musik

No	NAMA	L/P
1	fernanda hardiansyah	L
2	chandra mukti p	L
3	ridho imam f	L
4	saiful ahmad f	L
5	teguh adi p	L
6	teguh adi p	L

Sumber: Hasil Data Penelitian 2018

Lampiran 7. Hasil *Pre Test Pos Test* Kelompok Eksperimen Satu di Iringi Musik

Kelompok Satu	Hasil Test Kekuatan Dorong		
	Pre Test	Post Test	Selisih
Candra	20	31	11
Fernanda	26	35	9
Ridho	29	37	8
Teguh	28	40	12
Zainal	26	35	9
Saiful	23	30	7
Rata rata	25,33	34,66	9,33

Kelompok Satu	Hasil Test Kekuatan Tarik		
	Pre Test	Post Test	Selisih
Candra	14	20	6
Fernanda	34	45	11
Ridho	32	37	5
Teguh	20	36	16
Zainal	14	20	6
Saiful	22	31	9
Rata rata	22,66	31,5	8,83

Lampiran 8. Hasil *Pree Test Pos Test* Kelompok Eksperimen Dua Tidak di Iringi Musik

Kelompok Dua	Hasil Test Kekuatan Dorong		
	Pree Test	Post Test	Selisih
Aldi A	15	17	2
Arul C A	21	24	3
Danang W	28	31	3
Fajar A	23	26	3
Naufal N.G	29	32	3
Wahyu	24	28	4
Rata rata	23,33	26,33	3

Kelompok Dua	Hasil Test Kekuatan Tarik		
	Pree Test	Post Test	Selisih
Aldi A	14	18	4
Arul C A	18	20	2
Danang W	17	20	3
Fajar A	23	25	2
Naufal N.G	29	32	3
Wahyu	22	25	3
Rata rata	20,5	23,33	2,83

Lampiran 9. Dokumentasi kegiatan Penelitian



Pemberian intruksi contoh cara pemakaian alat pengukur push and pull



Peneliti memberi pengarahan kepada sampel



Pengukuran probandus

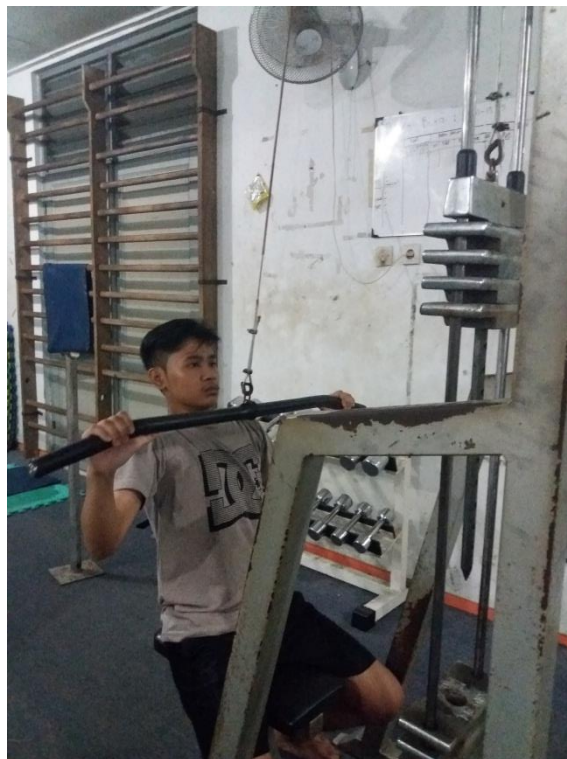


Pelaksanaan test pust



Pelaksanaan test tarik





program otot laktisimusdorsi (punggung)



Program test Pull Down

program latihan otot punggung



program latihan otot bahu



program latihan otot punggung



Foto Bersama peserta test

