

PERBANDINGAN ANTARA JOGING DENGAN MENDENGARKAN MUSIK DAN JOGING TANPA MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP JARAK TEMPUH

Adika Fatahilah¹, Wawan Syafutra²

STKIP PGRI Lubuklinggau

fatahilah.adika@yahoo.co.id

Abstrak

Permasalahan utama dalam penelitian ini performa *jogging* dapat dilihat dari seberapa jauh jarak tempuh yang didapatkan oleh individu. Rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan rasa capek dapat membuat individu kurang mencurahkan perhatiannya secara penuh pada kegiatan *jogging*. Hal ini menandakan bahwa dirinya merasa tidak *enjoy*. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbandingan anatara jogging dengan menggunakan musik dan jogging tanpa menggunakan musik terhadap jarak tempuh jogging pada mahasiswa PJKR STKIP PGRI Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan metode eksperiment semu. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa PJKR STKIP PGRI Lubuklinggau angkatan 2017 Kelas A,B,C. sampel ditetapkan secara *purposive sampling*, hanya diambil mahasiswa laki-laki dengan jumlah 15 orang dan perempuan berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dan inferensial dengan menggunakan program SPSS Versi 22.00 pada taraf signifikan 95% atau α 0,05. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: Berdasarkan tsel *output Pairec Sampel Test*, diketahui nilai Sig. (*2-tailed*) adalah sebesar $0,008 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara Tes Joging *Pre Test* (tidak mendengarkan musik) dengan *Post Test* (mendengarkan musik) yang artinya ada perbandingan penggunaan musik saat jogging dan tidak menggunakan musik saat jogging terhadap hasil jarak tempuh jogging.

Kata Kunci : Joging, Musik, Jarak tempuh.

Abstract

*The main problem in this study the performance of jogging can be seen from the distance traveled obtained by individuals. Feeling bored, uncomfortable, depressed, and tired can make people pay less attention to jogging activities. Enjoy. The purpose of this study was to study the anatomy of jogging using music and jogging without using music for jogging distance in PJKR STKIP PGRI Lubuklinggau students. This study uses quasi-experimental methods. The population in this study were PJKR STKIP PGRI Lubuklinggau students Class A, B, C year 2017. The sample was determined by purposive sampling, only 15 male students were taken and 15 female students were taken. The data analysis technique used is descriptive and commercial analysis techniques using the SPSS Version 22.00 program at a significant level of 95% or α 0.05. The results of the study concluded that: Based on the results of the Pairec Sample Test, the Sig value was recognized. (*2-tailed*) is $0.008 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. Scales of Jogging Trials (not listening to music) with a Post Test (listening to music) that discusses the use of music when jogging and not using music when jogging to produce jogging mileage.*

Key Words: Jogging, Music, Mileage.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, dapat dipastikan bahwa semua manusia setidaknya melakukan satu jenis aktivitas fisik. Mendorong kereta bayi, menaiki anak tangga, mencuci piring, berjalan, berkebun, atau bermain sepak bola merupakan beberapa contoh dari aktivitas fisik. Menurut Corbin & Lindsey (1997), aktivitas fisik mengacu pada istilah umum yang digunakan untuk menjelaskan segala bentuk aktivitas yang menggerakkan otot dalam skala besar, seperti berolahraga, berdansa, bermain, dan bekerja. Agar manusia dapat menjalankan kehidupannya dengan lebih optimal, mereka membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik berupa olahraga. Seperti yang kita ketahui, olahraga memberikan banyak sekali manfaat untuk manusia.

Dari sekian banyak jenis olahraga, *jogging* merupakan olahraga yang cukup banyak dipilih oleh orang-orang. Alasannya karena *jogging* dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. *Jogging* dapat dilakukan pada pagi hari, siang hari, atau sore hari. *Jogging* dapat dilakukan di sekitar kompleks rumah, area kampus, ataupun gelanggang olahraga (GOR). Walaupun *jogging* dapat dikatakan sebagai olahraga yang mudah untuk dilakukan, tidak semua orang dapat menikmatinya dengan baik. Masalah yang sering ditemui dalam kegiatan ini adalah rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan rasa capek, yang berdampak pada kualitas performa *jogging* individu. Menurut Chaplin (1995), performa adalah tingkah laku yang membuahkan satu hasil, khususnya tingkah laku yang dapat mengubah lingkungan dengan cara-cara tertentu.

Performa *jogging* dapat dilihat dari seberapa jauh jarak tempuh yang didapatkan oleh individu. Kunci performa yang optimal adalah konsentrasi. Konsentrasi disini maksudnya mencurahkan perhatian secara penuh pada kegiatan yang dilakukan. Rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan rasa capek dapat membuat individu kurang mencurahkan perhatiannya secara penuh pada kegiatan *jogging*. Hal ini menandakan bahwa dirinya merasa tidak *enjoy*. Menurut Motl, Dishman, Sounders, Dowda, Felton, dan Pate (2001) dalam Weng (2006), *enjoyment* adalah keadaan afektif yang positif, mencerminkan perasaan seperti *fun* dan *pleasure*. Tidak *enjoy*-nya individu menjadi tanda bahwa motivasi intrinsik belum terbentuk pada dirinya. Padahal, ketika individu termotivasi secara intrinsik untuk melakukan suatu kegiatan, berarti kegiatan tersebut memang menarik dan menyenangkan. Ia akan menjadi benar-benar mencurahkan perhatiannya pada kegiatan itu dan mungkin akan mengalami *flow* serta akan merasa „lupa waktu“. (Csikszentmihalyi, 1975 dalam Deci & Ryan, 1985).

Sebenarnya, rasa tidak *enjoy* tersebut dapat diatasi salah satunya dengan mendengarkan musik melalui *personal stereo*. *Personal stereo* yang merupakan alat pemutar musik *portable* ini berfungsi untuk menahan segala suara eksternal yang tidak diinginkan. Selain itu juga berfungsi untuk membentuk *mood* dan menstabilkan emosi melalui musik yang „tepat“ dan „sesuai“ dengan *mood* dan lingkungan (Bull, 2000 dalam Weng, 2006). Musik yang „tepat“ dan „sesuai“ akan berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, jenis musik yang didengarkan sebaiknya adalah musik yang dipilih dan disenangi oleh individu (*self-preferred music*).

Menurut Stratton & Zalanowski (1984) dalam Weng (2006), *self-preferred music* memang penting dalam membuat individu menjadi rileks. Hal ini terjadi karena musik memiliki tiga efek dalam berolahraga, yaitu efek psikologis, psikofisik, dan peningkatan performa (Karageorghis & Terry, 1997 dalam Bateman & Bale, 2009). Musik secara statistik juga memiliki efek yang signifikan terhadap olahraga aerobik, dimana partisipan yang berolahraga dengan mendengarkan musik berjalan lebih jauh dan dengan tenaga yang lebih sedikit dibandingkan partisipan yang berolahraga tanpa menggunakan musik (Beckett, 1990 dalam Weng, 2006). Hasil yang serupa juga didapat dalam penelitian Boldt (1996) dalam Weng (2006), dimana musik membantu meningkatkan daya tahan untuk berolahraga dalam jangka waktu yang lama dan meningkatkan level *self-reported relaxation*. Dalam hasil penelitian yang melihat hubungan antara musik dan olahraga (Karageorghis & Terry, 1997 dalam Weng, 2006), dikatakan bahwa *motivational music* mampu memotivasi individu untuk mencapai intensitas olahraga *sub-maximal* dimana individu tidak merasa terkurusnya banyak energi. Selain itu, terdapat peningkatan level kondisi *positive affective* selama berolahraga.

Hal ini menunjukkan bahwa musik, terutama *self-preferred music* berpengaruh pada performa olahraga individu, dengan cara meningkatkan motivasi intrinsik melalui peningkatan *enjoyment* individu. Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa musik memiliki banyak manfaat terhadap kegiatan olahraga.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, data masing-masing variabel akan dipaparkan secara deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa PJKR STKIP PGRI Lubuklinggau angkatan 2017 Kelas A,B,C. sampel ditetapkan secara *purposive sampling*, “teknik ini digunakan apabila anggota sampel yang dipilih secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Berpedoman pada tabel populasi diatas, maka penelitian ini hanya diambil mahasiswa laki-laki dengan jumlah 15 orang dan perempuan berjumlah 15 orang. Penelitian ini dilaksanakan kurang lebih dua bulan. Penelitian ini akan dilaksanakan di Stadion Taman Olahraga Silampari.

Teknik pengambilan data Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diambil langsung dari hasil tes *Jogging* menggunakan musik dan *joging* tanpa menggunakan musik. Dimana sampel melakukan jogging selama 30 menit dan seberapa jauh jarak tempuh yang di ukur.

Analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan menggunakan Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus t-tes sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

keterangan :

\bar{x}_1 = Mean sampel pertama

\bar{x}_2 = Mean sampel kedua

D = Beda antara skor pertama dan kedua

D^2 = Kuadrat beda

$\sum D^2$ = Jumlah kuadrat beda

N = Jumlah sampel

derajat Kebebasan : (dk)= n-1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang akan disajikan berupa data hasil tes *Jogging* menggunakan musik dan *joging* tanpa menggunakan musik.

Tabel 5. Hasil Tes

TES JOGING		KODE A	KODE B
Tidak Mendengarkan Musik	Mendengarkan Musik		
5000	5200	1	2
6300	5000	1	2
5500	5600	1	2
5600	5000	1	2
5000	5200	1	2
6900	6500	1	2
5800	5300	1	2
5500	6400	1	2
6800	7200	1	2
5600	5000	1	2
5400	6500	1	2
6700	5000	1	2
5000	6300	1	2

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

5300	5400	1	2
7000	7800	1	2
6800	6200	1	2
6500	7300	1	2
7500	7500	1	2
7300	8000	1	2
7600	6800	1	2
7000	7000	1	2
7300	7500	1	2
8000	8500	1	2
7000	7500	1	2
8200	8500	1	2
6800	6900	1	2
7600	8200	1	2
6600	7000	1	2
7300	8500	1	2
5000	5200	1	2

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TIDAK MENDENGAR KAN MUSIK	MENDENGAR KAN MUSIK
N		30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6463,33	6600,00
	Std. Deviation	973,257	1190,190
Most Extreme Differences	Absolute	,146	,143
	Positive	,146	,143
	Negative	-,135	-,089
Test Statistic		,146	,143
Asymp. Sig. (2-tailed)		,103 ^c	,118 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji normalitas yang digambarkan pada tabel diatas menunjukkan hasil nilai signifikansi sebelum mendengarkan musik sebesar 0,103 dan sesudah mendengarkan musik sebesar 0,118. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak mendengarkan musik dan mendengarkan musik data berdistribusi normal.

Test of Homogeneity of Variances

TES JOGING

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,613	1	58	,209

Berdasarkan tabel output diatas diketahui nilai signifikansi (Sig.) variabel Tes Joging adalah sebesar 0,209, oleh karena itu nilai Sig 0,209 > 0,05 maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas diatas, dapat disimpulkan bahwa varians data Tes Joging adalah sama atau homogen.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Pair 1	TIDAK MENDENGARKAN MUSIK	5,797	30	,8552	,1561
	MENDENGARKAN MUSIK	6,527	30	1,1356	,2073

Hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yakni nilai Pre test (tidak mendengarkan musik) dan Post test (mendengarkan musik). Untuk nilai Pre test (tidak mendengarkan musik) diperoleh rata-rata hasil belajar atau Mean sebesar 5,797. Sedangkan untuk nilai Post test (mendengarkan musik) diperoleh nilai rata-rata hasil belajar sebesar 6,527. Jumlah responden atau atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 30 orang atlet. Untuk nilai Std. Deviation (standar deviasi) pada Pre Test (tidak mendengarkan musik) sebesar 0,8552 dan Post Test (mendengarkan musik) sebesar 1,1356. Terakhir adalah nilai Std. Error Mean untuk Pre test (tidak mendengarkan musik) sebesar 0,1561 dan untuk Post Test (mendengarkan musik) sebesar 0,2073.

Karena nilai rata-rata Tes joging pada Pre Test (tidak mendengarkan musik) $5,797 < \text{Post Test (mendengarkan musik) } 6,527$, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil belajar antara Pre Test (tidak mendengarkan musik) dengan Post Test (mendengarkan musik).

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TIDAK MENDENGARKAN MUSIK - MENDENGARKAN MUSIK	-,7300	1,4106	,2575	-1,2567	-,2033	2,835	29	,008

Berdasarkan tabel output "Paired Samples Test" di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,008 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara Tes Joging Pre Test (tidak mendengarkan musik) dengan Post Test (mendengarkan musik) yang artinya ada perbandingan penggunaan musik saat joging dan tidak menggunakan musik saat joging terhadap hasil jarak tempuh joging.

PENUTUP

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbandingan penggunaan musik saat joging dan tidak menggunakan musik saat joging terhadap hasil jarak tempuh joging. Berdasarkan tabel output "Paired Samples Test" di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,008 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka disampaikan beberapa saran sebagai usaha tindak lanjut sebagai berikut : (1) Kepada seluruh mahasiswa PJKR STKIP PGRI Lubuklinggau hendaklah senantiasa melakukan aktifitas joging sambil mendengarkan musik dalam meningkatkan jarak tempuh joging tentu harapannya dapat meningkatkan kebugaran yang lebih baik lagi. (2) Bagi guru dan pembina olahraga hendaknya memberikan informasi kepada anak didiknya joging dengan mendengarkan musik lebih efektif dalam meningkatkan jarak tempuh. (3) Bagi peneliti selanjutnya, kiranya penelitian dapat dilanjutkan dengan permasalahan yang lebih luas lagi, sehingga dapat memberikan sumbangan pikiran kepada para pelatih, pembina olahraga maupun mahasiswa agar dapat meningkatkan kebugaran.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

REFERENSI

- Bateman & Bale. 2009. *Sporting Sounds : Relationship Between Sport and Music*. New York : Routledge
- Campbell, D. (2001). *Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, Dan Menyehatkan Tubuh*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Chaplin, C.P. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Corbin, Charles B. dan Lindsey, Ruth. 1997. *The Concepts of Physical Fitness With Laboratories, 9th Edition*. Dubuque : Brown & Benchmark
- Dayat Suryana. (2012). *Terapi Musik*. http://books.google.co.id/books?id=fuCO5gqmoVcC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_vpt_buy#v=onepage&q&f=false diunduh pada tanggal 2 Januari 2017.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2008). *Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being* dalam L. Bruni, F. Comim, & M. Pugno (Eds.), *Capabilities and happiness* (pp. 187- 223). Oxford, UK: Oxford University Press
- Deci, Edward & Ryan, Richard M. 1985. *Intrinsic Motivation and Self Determination in Human Behavior*. New York : Plenum Press
- Djohan. (2006). *Terapi Musik (teori dan aplikasi)*. Yogyakarta: Galang Press.
- Ferawati dan Siti Amiyakun. (2015). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilm Keperawatan Dalam Menghadapi Skirpsi Di Sekolah Tinggi Ilme Kesehatan Insane Cendekia Husada Bojonegoro*. Bojoegoro: Stikes ICSADA. Jurnal Jumakia, Vol. 1 No. 1 Juni 2015.
- Henderson. Joe, 2002. *Cara Terbaik Olahraga Lari*. Jakarta: PT RajaGrafindo Perseda.
- Mahargyantari P. Dewi. (2009). *Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres*. Jurnal Psikologi. Vol. 36., No. 2
- McGraw-Hill Education Mellalieu, S. D & Hanton, S. (Ed.). 2009. *Advanced in Applied Sport Psychology: A Review*. New York : Routledge
- Merrit, S. (2003). *Simfoni Otak*. Bandung: Kaifa
- Nilsson, U. (2009). *Caring Music : Music Intervention For Improved Health*. (www.orebroll.se/uso/page_2436.aspx, diperoleh tanggal 2 Maret 2012).
- Weng, Ting-Chun. 2006. *Effect of Music-Listening on The Enjoyment of Physical Activity Experience*. Chapel Hill : University of North Carolina