

**PENERAPAN SENAM “PERKASA” dan PIJAT GETAR SARAF  
SEBAGAI ANTISIPASI CIDERA PADA PEMAIN BIOLA**



Oleh:

Febri Mulia Habibi

NIM 101 1512 013

**JURUSAN MUSIK**  
**FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN**  
**INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**  
**2016**

**PENERAPAN SENAM “PERKASA” dan PIJAT GETAR SARAF  
SEBAGAI ANTISIPASI CIDERA PADA PEMAIN BIOLA**

**TUGAS AKHIR**



Oleh:

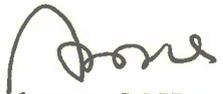
Febri Mulia Habibi

NIM 101 1512 013

**JURUSAN MUSIK**  
**FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN**  
**INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**  
**2016**

## LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Program S-1 Seni Musik ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Jurusan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta dinyatakan lulus pada tanggal 22 Januari 2016.



Dr. Andre Indrawan, M.Hum., M.Mus.  
Ketua Program Studi/ Ketua



R.M. Surtihadi, S.Sn., M.Sn.  
Pembimbing I/ Anggota

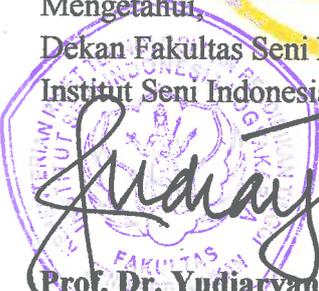


Drs. Kristiyanto Christinus, M.A.  
Pembimbing II/ Anggota



Dr. Fortunata Tyasrinestu, S.S., S.Sn., M.Si.  
Penguji Ahli/ Anggota

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Prof. Dr. Yudiaryani, M.A.  
NIP. 195606301987032001

*“Sugestikan Dirimu Untuk Selalu Hidup Sehat”*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan S-1 Jurusan Musik Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia, Yogyakarta. Penulisan skripsi ini sebagai syarat tugas akhir guna meraih gelar S-1.

Dalam skripsi ini, penulis mengangkat judul mengenai “Terapi Alternatif Untuk Pemain Musik Yang Mengalami Cidera Otot Melalui Senam “PERKASA” dan Pijat Getar Saraf Untuk (Studi Kasus Pada Pemain Biola)”. Selama proses penulisan tugas akhir ini, penulis juga mengalami banyak rintangan dan hambatan, sampai pada akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

Penulisan tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari beberapa pihak yang sangat menunjang penulisan skripsi ini yang pada akhirnya dapat terselesaikan sesuai target dan tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Andre Irawan, M.Hum, M.Mus. selaku ketua Jurusan Musik yang telah memberikan bimbingan pada saat perkuliahan dalam menempuh pendidikan S-1 di Jurusan Musik.
2. A. Gatut Bintarto T., S.Sos., S.Sn., M.A. selaku sekretaris Jurusan Musik yang membantu memperlancar segala urusan penulis dengan Jurusan Musik.

3. R.M. Surtihadi, S.Sn, M.Sn. selaku dosen pembimbing tugas akhir 1 yang senantiasa selalu memberikan bimbingan dan masukan sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik.
4. Drs. Kristiyanto Christinus, M.A. selaku dosen pembimbing tugas akhir 2 yang selalu memberikan bimbingan dan membenahi segala bentuk tulisan dan kosakata dalam tulisan ini sampai akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dosen Wali, yaitu Drs. Junaidi yang selalu sabar dalam mendampingi dan membantu memberikan informasi serta solusi selama menempuh pendidikan di Jurusan Musik.
6. Seluruh dosen, staf Fakultas Seni Pertunjukan Jurusan Musik atas kerja sama dan bantuannya sehingga penulis diberikan kemudahan untuk mengakses segala informasi yang dibutuhkan selama proses perkuliahan sampai menyelesaikan tugas akhir program S-1.
7. A.M. Isran, BSC., MBA., PhD., DR. Wawan dan Kang Udin yang telah bersedia menjadi narasumber dengan sabar dan penuh keterbukaan untuk menjawab pertanyaan penulis serta menceritakan tentang obyek yang diteliti sehingga penulis mendapat kemudahan dalam mencari informasi yang dibutuhkan.
8. Kedua orang tua Eklim Boys dan Yusriana, serta saudara-saudaraku Fiky Boy, Nandio Lim Habibi dan Aldo Lim habibi dan juga Tia, yang selalu memberikan doa dan dukungan selama menempuh pendidikan di Yogyakarta sehingga dapat berjalan dengan lancar.

9. Keluarga besar “Rumah Sarang” (Sagaf Faozata Adzkie, S. Sn., Beny Permana, S. Sn., Kike de Alfiro, S. Sn, Nandio Mulia Dwijaya, Ahmad Ramadhan, mas Alex, Bravandy Wijaya, dan Uwak Rizwqy) yang turut membantu dan mendukung penulis dalam mengerjakan penulisan dengan suasana yang menyenangkan.
10. Teman-teman peraga/model dalam senam “Perkasa” yaitu Fahmi, Reza, Jati, Nonni dan Bravandy, serta sebagai penerjemah buku yaitu Felci, Gaby dan Wara.
11. Sahabat dan teman-teman seperjuangan Jurusan Musik angkatan 2010 yang senantiasa menemani dan menghibur serta teman-teman yang lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat dan doa untuk penulis selama menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Semua pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu oleh penulis yang telah membantu penulis secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan adanya saran dan masukan yang bermanfaat untuk baiknya tulisan ini, semoga skripsi ini bermanfaat bagi semuanya. Aamiin.

Yogyakarta, 16 Desember 2015

Penulis

## INTISARI

Posisi bermain biola merupakan posisi yang sedikit berbeda dengan alat musik/jenis alat musik gesek lainnya karena secara visual dan teknisnya biola merupakan alat musik yang menyatu dengan tubuh pemain biola itu sendiri. Dalam bermain biola terdapat dampak positif seperti biola dapat menghasilkan suara yang bagus dan banyak peminat yang ingin belajar biola karena suara yang dihasilkan biola itu sendiri. Selain itu dalam proses pembelajaran biola terdapat beberapa kendala untuk pemain biola salah satunya sakit/pegal pada otot dan persendian karena dalam proses memainkannya yang harus ditopang/ditempatkan diantara bahu dan dagu, juga menahan gaya yang cukup menyebabkan pegal/sakit pada otot. Dari beberapa kendala tersebut penulis ingin menerapkan dan sekaligus memperkenalkan beberapa gerakan senam yaitu senam “Perkasa” dan pijat getar saraf. Senam “Perkasa” merupakan gerakan senam/olah raga yang dapat membantu melenturkan kembali otot-otot yang tegang dan membantu menyembuhkan berbagai penyakit, sedangkan pijat getar saraf berfungsi untuk menormalkan kembali beberapa otot yang tegang. Berdasarkan informasi yang sudah didapat, penulis ingin menerapkan senam dan pijat tersebut untuk mencegah, mengurangi, dan kedepannya untuk penyembuhan terhadap kendala tersebut. Dalam penulisan skripsi ini menggunakan metode penelitian deskriptif analisis yang bersifat kualitatif, di mana mendeskripsikan semua data yang valid kemudian menganalisis tentang penerapan senam “Perkasa” dan pijat getar saraf untuk pemain biola.

Kata kunci: biola, senam “Perkasa”, pijat getar saraf

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Tinjauan Pustaka.....	4
E. Metode Penelitian.....	5
F. Sistematika Penulisan.....	7
<b>BAB II : TINJAUAN UMUM</b>	
A. Definisi Senam “Perkasa” dan pijat getar saraf.....	8
B. Kajian Pustaka.....	9
C. Posisi Bermain Biola.....	14
<b>BAB III : PENERAPAN SENAM “Perkasa” dan PIJAT GETAR SARAF PADA PEMAIN BIOLA</b>	
A. Penerapan Senam “Perkasa” Untuk Pemain Biola.....	17
B. Cara dan Teknik Pijat Getar Saraf Untuk Pemain Biola.....	41
C. Mencegah Terjadinya Cidera Pada Pemain Biola.....	53
<b>BAB IV : PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Salah satu sarana pendidikan dalam bidang musik yang terdapat di Yogyakarta adalah Institut Seni Indonesia (ISI) yang berlokasi di Jalan Parangtritis KM 6,5 Sewon Bantul Yogyakarta. Salah satu Fakultas yang terdapat di ISI Yogyakarta adalah Fakultas seni pertunjukan. Dalam Fakultas seni pertunjukan ini terdapat enam jurusan, yaitu Jurusan Musik, Etnomusikologi, Teater, Tari, Pedalangan, dan Karawitan. Skripsi ini mengamati tentang aktivitas mahasiswa dan mahasiswi di Jurusan musik khususnya instrumen biola. Di Jurusan Musik terdapat beberapa mata kuliah tentang instrumen biola antara lain kelas instrumen gesek seperti ansambel gesek, metode kelas gesek dan mata kuliah lain yang berhubungan dengan instrumen biola. Dalam aktivitas keseharian mahasiswa dan mahasiswi di Jurusan Musik adalah berlatih secara pribadi maupun berkelompok seperti latihan tangga nada, *etude*, dan lagu-lagu yang akan dimainkan pada saat ujian semester, aktivitas latihan itu juga dilakukan oleh mahasiswa dan mahasiswi lainnya dengan instrumen di luar gesek.

Biola memiliki teknik yang sedikit berbeda dari keluarga instrumen gesek lainnya, banyak kendala yang sering dihadapi oleh para pemain biola dalam menemukan posisi bermain terutama cara memegang biola yang tepat, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor teknis dan tingkat kesulitan

tertentu, *cello* dan *contrabass* sedikit lebih mudah untuk cara memegangnya karena didukung oleh lantai yang menahannya (Lamb, 1990: 102). Cara memainkan biola tidak dapat dilakukan dengan instan yang hanya asal digesek saja, tetapi pemain juga harus menempatkan posisi biola pada tubuh dengan tepat dan nyaman, sehingga biola akan terlihat menyatu pada tubuh pemain.

Sejauh pengamatan penulis di lingkungan Jurusan Musik ISI Yogyakarta, di dalam aktivitas keseharian dan jadwal yang padat beberapa mahasiswa dan mahasiswi kurang memperhatikan pentingnya posisi penempatan biola. Beberapa mahasiswa dan mahasiswi cenderung melakukan cara yang instan dan tergesa-gesa untuk menghasilkan nada yang tepat, mencari warna suara yang bagus, dan mencapai tempo yang cepat. Dari pengamatan penulis, mahasiswa dan mahasiswi mengalami beberapa kendala dan cedera ringan pada saat berlatih. Beberapa kendala dan cedera ringan yang dialami saat berlatih seperti nyeri atau sakit pada bagian punggung, bahu dan bagian tubuh yang lain. Dari beberapa kendala tersebut, penulis ingin menerapkan dan memperkenalkan beberapa gerakan senam “Perkasa” dan pijat getar saraf yang bertujuan agar mahasiswa dan mahasiswi dapat melakukan terapi secara pribadi. Senam “Perkasa” merupakan senam pernapasan dan olah tubuh atau olah raga yang berfungsi melenturkan otot-otot yang tegang dan juga dapat membantu menyembuhkan beberapa penyakit serta pijat getar saraf juga berfungsi untuk menormalkan kembali otot dan saraf yang tegang saat proses

berlatih/bermain biola. Senam “Perkasa” dan pijat getar saraf telah dikenal di berbagai wilayah di Indonesia salah satunya di kota Bandung, tepatnya pada komunitas senam “Perkasa” Metro Indah Mall di jalan Soekarno-Hatta. Komunitas ini secara rutin mengadakan kegiatan senam dan pijat getar saraf untuk para anggotanya maupun masyarakat umum. Skripsi ini ditulis karena menurut pengamatan penulis belum ada yang membahas tentang penerapan senam “Perkasa” dan pijat getar saraf untuk mahasiswa dan mahasiswi biola di Jurusan Musik ISI Yogyakarta, selain itu penulis tertarik ingin mencoba menerapkan dan memperkenalkan beberapa gerakan senam “Perkasa” dan teknik pijat getar saraf sebagai alternatif yang diharapkan atau memungkinkan untuk mengatasi permasalahan dan keluhan yang dialami pemain biola khususnya mahasiswa dan mahasiswi di Jurusan Musik ISI Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana penerapan senam “Perkasa” dan pijat getar saraf untuk pemain biola yang cedera?
2. Bagaimana solusi penyembuhan untuk pemain biola yang cedera?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui cara penerapan senam “PERKASA” dan pijat getar saraf untuk pemain biola yang cedera.

2. Mengetahui bagaimana solusi penyembuhan untuk pemain biola yang cidera.

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Dalam buku berjudul “Healthy String Playing” yang merupakan kumpulan dari buku-buku yang ditulis dan dikumpulkan oleh Hal Leonard Publisher, berisi tentang berbagai pendapat, seperti pentingnya menerapkan pola hidup sehat untuk para musisi yang dikemukakan oleh James Reel, kemudian beberapa hal yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan yang dikemukakan oleh Janet Horvath, langkah-langkah agar jari tetap rileks dan terhindar dari cedera yang dikemukakan oleh David Templeton, cedera yang berlebihan; bagaimana pemain string dapat mengetahui, mencegah, dan mengobatinya yang dikemukakan oleh Richard Norris, M.D.

Dalam buku berjudul “GUIDE TO TEACHING STRINGS” yang ditulis oleh Norman Lamb, berisi tentang pembelajaran alat Musik Gesek salah satunya instrumen biola dan beberapa pembahasan tentang tata cara menempatkan dan memosisikan biola dengan nyaman sesuai anatomi tubuh, bermain biola dengan posisi berdiri dan juga duduk serta membahas teknis bermain biola dari mulai memegang bow, menggesek, vibrasi, penempatan tangan dan jari dengan fleksibel (Lamb, 1990: 79-98).

Dalam buku berjudul “Sehat Tanpa Obat Kimia dengan BEST” yang ditulis oleh Drs. Madyo Wratsongko. M.M. berisi tentang penerapan teknik pernapasan otak yang berbasis Ergonomik Spiritual dengan

meningkatkan olah pernapasan dan olah gerak dengan mengutamakan sistem pernapasan dan memadukannya ke dalam gerakan senam.

Dalam buku berjudul “Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia” yang ditulis oleh Drs. Madyo Wratsongko. M.M. berisi tentang Senam Ergonomik dan Pijat Getar Saraf, yang berawal dari temuan seorang terapis pijat saraf. Setelah beberapa tahun dianugerahi kemampuan mengobati banyak pasien yang mengalami penyakit seperti stroke, vertigo, jantung dan sebagainya. Teknik pijat dan gerakan senamnya merupakan optimalisasi dari gerakan wudhu dan gerakan shalat. Metode yang didasarkan pada sistem saraf dan aliran darah ini sangatlah logis, efektif, dan efisien untuk perawatan kesehatan maupun untuk berbagai macam penyakit.

Dalam buku berjudul “Pedoman Sehat Tanpa Obat dengan Sholat dan Pijat” yang ditulis oleh A.M. Isran, BSC., MBA., PhD menjelaskan tentang penyakit, sistem saraf & aliran darah, mencari hubungan sholat dan pijat, pedoman dan teknik pijat, menjelaskan tentang penyebab terjadinya penyakit dan cara pencegahan serta bagaimana penanganannya.

#### **E. Metode Penelitian**

Dalam karya tulis ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif. Di dalamnya diterapkan deskriptif analisis, karena terdapat banyak data deskriptif yang berupa data-data kemudian akan diterapkan kepada pemain biola, yang bertujuan untuk mengantisipasi

terjadinya cidera. Sesuai dengan definisi tentang metodologi kualitatif oleh Bogdan dan Taylor dalam buku Metodologi Penelitian Kualitatif karangan Moleong 2002.

Seperti yang tertulis pada metode penulisan yang digunakan, karya tulis ini juga menempuh langkah-langkah yang diantaranya melakukan studi pustaka, observasi, wawancara kepada narasumber yang bersangkutan, untuk mendapatkan sumber-sumber atau data yang diperlukan. Dokumentasi juga dilakukan untuk mengabadikan beberapa aktivitas yang menyangkut dan berhubungan dengan karya tulis ini.

Penelitian ini dibagi beberapa tahapan, yaitu tahap pengumpulan data, tahap analisis data, dan tahap penulisan.

1. Pengumpulan Data

Penulis melakukan pengumpulan beberapa data yang bermanfaat sejalan disertai dengan penelitian maka semua akan digunakan dalam penulisan ini.

2. Tahap Analisis Data

Data yang diperoleh dari pengumpulan data, wawancara serta terjun langsung ke lapangan untuk menganalisa guna mendapatkan jawaban dari rumusan masalah yang tepat.

3. Tahap Penulisan

Seluruh data yang terkumpul kemudian dilanjutkan dengan tahap penyelesaian dan disusun dalam bentuk sebuah karya tulis ilmiah yang berupa skripsi. Dengan demikian penulisan tugas akhir ini, akan mencapai hasil yang maksimal.

#### **F. Sistematika Penulisan**

Laporan dari penelitian ini akan disusun dalam empat bab. Bab I adalah pendahuluan, yang berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan. Bab II adalah tinjauan pustaka yang didalamnya akan dikemukakan beberapa keterangan mengenai teori-teori yang berhubungan dan mendukung untuk mengupas permasalahan-pemmasalahan yang timbul setelah pengumpulan data. Bab III adalah pembahasan masalah. Dalam bab ini akan diuraikan data yang dikumpulkan selama proses penelitian untuk dianalisis. Bab IV adalah penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Semua data yang telah dikumpulkan dan dianalisis kemudian disimpulkan untuk dapat dikemukakan pada pembaca dan terutama pada pemain biola yang mendapatkan kendala tersebut.