

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Senam “Perkasa” merupakan singkatan dari kata Physical, Emosional, spiRitual, aKAl dan SeksualitAs. Senam “Perkasa” juga berfungsi untuk menyalurkan antara keseimbangan Physical, Emosional, spRitual, aKAl dan SeksualitAs, selain itu senam “Perkasa” juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti *vertigo*, jantung, *stroke* dan penyakit tubuh lainnya. Tidak hanya itu, senam “Perkasa” juga dapat membantu untuk memaksimalkan sistem pembakaran asam urat, kolestrol, gula darah, asam laktat, *crystal oxalate*, sistem konversi karbohidrat, sistem pembuatan elektrolit atau ozon dalam darah, sistem kesegaran tubuh, sistem kekebalan tubuh dari energi negatif dan mengaktifkan serta mengoptimalkan kerja sensor inti kesehatan di dalam tubuh.

Senam “Perkasa” ini merupakan salah satu alternatif yang cukup baik dalam berolahraga juga dapat melatih dan melancarkan sistem pernapasan serta dapat melenturkan otot-otot pada tubuh manusia. Penerapan senam “Perkasa” cukup dengan waktu sekitar 20 menit per hari dengan frekuensi seminggu tiga kali. Untuk pemain biola dapat menerapkan beberapa gerakan senam “Perkasa” secara rutin atau di sela-sela waktu luang seperti sebelum berlatih biola dan sesudah berlatih biola. Dalam senam “Perkasa” ini terdapat teknik pijat yang disebut pijat getar

saraf yang berfungsi mengaktifkan tombol/sensor-sensor yang terdapat dalam tubuh manusia yang memiliki areanya dari ujung kaki sampai ujung ubun-ubun. Pijat getar saraf juga dapat membantu pemain biola untuk mengatasi dan mengantisipasi akan terjadinya cedera ringan seperti tegang dan kaku otot yang disebabkan oleh gaya menahan atau menopang biola dalam waktu yang cukup lama pada saat proses berlatih/bermain biola. Pijat ini juga dapat dilakukan ketika proses berlatih/bermain biola di sela-sela waktu karena hal tersebut bertujuan agar dapat mencegah dan mengantisipasi terjadinya sakit, pegal, tegang dan kaku otot.

Jadi Senam “Perkasa” dan pijat getar saraf ini dapat dijadikan salah satu solusi untuk mencegah dan mengantisipasi terjadinya cedera serta dapat memberikan solusi untuk pemain biola yang mempunyai permasalahan pada saat berlatih/bermain biola.

## **B. Saran**

Untuk pemain biola yang secara rutin berlatih, hal yang paling penting diperhatikan ialah mengatur waktu agar cukup dan tidak terlalu lama/berlebihan dalam proses berlatih/bermain biola. Hal ini dikarenakan tubuh terlalu dipaksakan yang mengakibatkan lelah berlebihan. Di sisi lain, penting juga untuk pemain biola mempersiapkan keadaan fisik untuk selalu sehat dan tenang pada saat proses berlatih/bermain biola agar waktu yang digunakan bisa terpakai secara efektif.

Jika terjadi cedera ringan salah satu hal yang dapat dilakukan ialah beristirahat/mengurangi porsi latihan sampai tubuh benar-benar pulih dan siap untuk berlatih/bermain biola kembali. Pemain biola juga dapat melakukan terapi sendiri dengan cara memijat pada bagian tubuh yang cedera/bagian tubuh yang terasa sakit, serta dapat melakukan beberapa gerakan senam “Perkasa” untuk mengembalikan dan melenturkan otot-otot yang tegang. Dengan begitu, pemain biola juga dapat melakukan proses terapi sendiri.



## Daftar Pustaka

- Ahsan, Daniel. *Bagaimana Menggunakan Waktu 8 Jam Setara Dengan Produktivitas 24 Jam*. Manika Books. Yogyakarta. 2011.
- Barret, Henry. *The Viola*. Alabama. The University of Alabama Press. 1978.
- Horvath, Janet. *The Ten Dos and Don'ts*. Hal Leonard Publisher. Victoria. 2007
- Isran, A.M. *Pedoman Sehat Tanpa Obat Dengan Gerakan Sholat Dan Pijat*. Jakarta. 2002.
- Kodijat, Latifah. *Istilah-istilah Musik*. Djambatan. Jakarta. 1986/1987
- Lamb, Norman. *Guide To Teaching Strings*. Dubuque. Wm. C. Brown Publishers. 1971.
- Hamilton, Joan, at all. *Healthy String Playing*. Hal Leonard Publisher. Victoria. 2007.
- Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*. 2002
- Novak, Patricia D. *Kamus Saku Kedokteran Dorland*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 1996
- Wratsongko, Madyo. *Sehat Tanpa Obat Dengan BEST*. Mizania. Jakarta. 2015.
- Wratsongko, Madyo. *Mukjizat Gerakan Shalat & Rahasia 13 Unsur Manusia*. Mizania. Jakarta. 2015.

### Sumber Lain :

- Wawancara dengan Dr. Subagia Kurniawan sebagai salah satu penemu senam “perkasa”.
- Wawancara dengan A.M. Isran, BSC., MBA., PhD., sebagai salah satu penemu pijat getar saraf.
- Wawancara dengan Kang Udin sebagai salah satu instruktur senam.

### Webtografi :

- <http://playstore.com/app-visualanatomifree/>