

**GERAKAN PEREGANGAN TANGAN
PADA *SNARE DRUM***

TUGAS AKHIR

Program studi S-1 Seni Musik



Oleh:

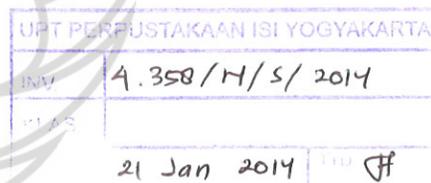
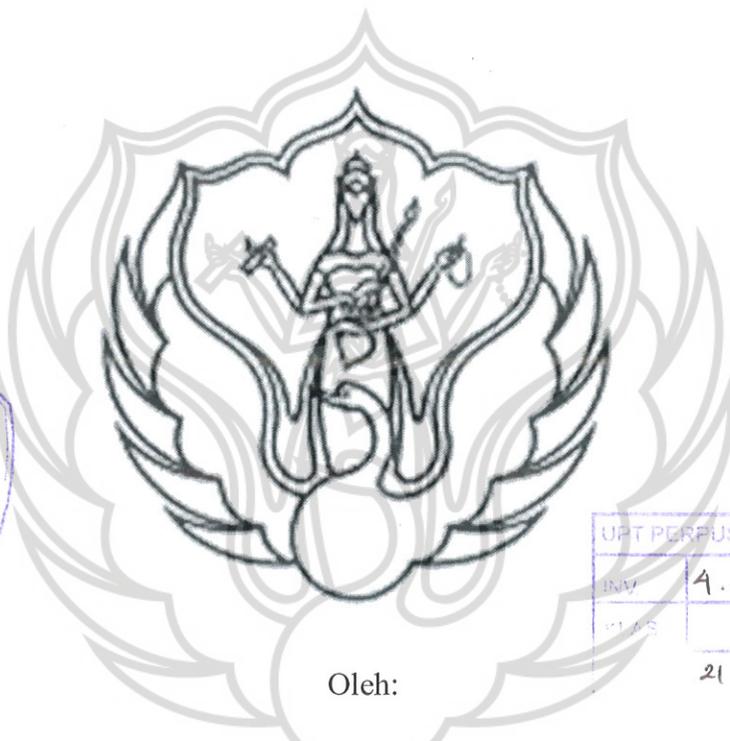
I Nyoman Trieswara Minartha
NIM : 0811195013

**JURUSAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2013**

GERAKAN PEREGANGAN TANGAN PADA *SNARE DRUM*

TUGAS AKHIR

Program studi S-1 Seni Musik



Oleh:

I Nyoman Trieswara Minartha
NIM : 0811195013

**JURUSAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2013**

GERAKAN PEREGANGAN TANGAN PADA *SNARE DRUM*

Oleh :

I NyomanTrieswaraMinartha
NIM : 0811195013

Karya tulis ini disusun sebagai persyaratan untuk mengakhiri pendidikan
Sarjana Strata Pertamapada Program Studi S-1 SeniMusik
dengan Musik Pendidikan

diajukan kepada :

**JURUSAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
2013**

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Program Studi S-1 Seni Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, dan dinyatakan lulus pada tanggal 12 Juli 2013

Tim Penguji:



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



Drs. Agus Salim, M.Hum.
Pembimbing I/ Anggota



Ayub Prasetiyo, S.Sn., M.Sn.
Pembimbing II/ Anggota



Fataji Susiadi, S.Sn.
Penguji Ahli/ Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



Prof. Dr. I Wayan Dana, S.S.T., M.Hum.
NIP. 195603081979031001

MOTTO :
“TAT TWAM ASI”



INTISARI

Kehadiran teknik gerakan peregangan tangan di Indonesia, seperti gerak sederhana tangan untuk pemain perkusi belum banyak diketahui. Adapun gerakan peregangan yang diketahui, dilakukan tanpa didasari pengetahuan, tujuan dan dampak dari gerakan peregangan tersebut. Gerakan peregangan yang dimaksud merupakan sebuah upaya pencegahan kemungkinan terjadinya cedera pada anggota gerak yang terlibat ketika melakukan aktivitas pada *snare drum*.

Penerapan ilmu faal olahraga dan ilmu *kinesiology* dalam melakukan penelitian ini memberikan penjelasan atas gerakan peregangan yang baik sesuai dengan kebutuhan pada *snare drum* dengan memakai sample gerakan peregangan menurut Dr. Darin Workman, dan memberikan penjelasan tentang beberapa kemungkinan terjadinya cedera dalam melakukan aktivitas pada *snare drum*.

Kata Kunci : *Gerakan, Peregangan, Snare drum*



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hikmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gerakan Peregangan Tangan Pada *Snare Drum*”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan program Sarjana (S1) Jurusan Seni Musik Institut Seni Indonesia, Yogyakarta. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan, bantuan, saran, serta dukungan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Andre Indrawan M.Hum, M.Mus, selaku Ketua Jurusan Musik Institut Seni Indonesia, Yogyakarta.
2. Dra. Suryati, selaku Sekertaris Jurusan Musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
3. Drs. Agus Salim M.Hum., selaku Pembimbing I, yang telah memberikan waktu luangnya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Ayub Prasetyo S.Sn., M.Sn selaku Pembimbing II dan dosen Mayor, yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan ini.
5. Prof.Dr. Djohan Salim M.Si., selaku dosen Wali yang telah membimbing saya selama menempuh pendidikan di Institut Seni Indonesia, Yogyakarta.

6. Fataji Susiadi S.Sn, sesosok guru yang selalu membimbing dan mendidik saya dari sebelum masuk jurusan musik sampai saat ini.
7. Bapak Vanbo dan Mamak Nyos kedua orang tua saya yang tidak pernah berhenti mendoakan yang terbaik untuk saya dan telah mengantarkan saya hingga jenjang pendidikan saat ini.
8. Kakak Ndra Gecko dan adik saya tercantik Vitha, sebagai motivasi ketika jauh dengan keluarga.
9. Novita Kusuma Ningrum yang selalu sabar menemani saya dengan cinta kasihnya dari awal proses penelitian ini.
10. Danu dan Monik yang membantu memberikan referensi buku yang mendukung skripsi ini.
11. Keluarga kontrakan 3C Khakajesty, Ariani, Synesterio, Tommy yang telah memberikan makna kekeluargaan dari awal semester hingga saat ini.
12. Keluarga CBR, Mama Maryati, Bertita, Sopita, Anggonita, Ryanita, atas dukungan dan doa selama proses penulisan ini.
13. Keluarga Kesper, Gana, Bayu, Catur, Ageng, Jexx, Niko, Dola, Ryan Saputro, Benaya, Ahong, Dek Alan, Cak caesar, Kak Acis, Pak Tony, kakak dan adik kesper yang telah memberikan banyak pengalaman selama berproses perkusi.
14. Keluarga Marching Band Saraswati Institut Seni Indonesia Yogyakarta yang telah memberikan semangat dan disiplin.

15. Keluarga angkatan 2008, kakak dan adik tingkat yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan dalam penulisan ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, namun dengan keterbatasan dan pengalaman yang dimiliki, penulis berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas akhir ini agar memenuhi syarat sebagai suatu karya ilmiah. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak agar penulis dapat memberikan yang lebih baik dan semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Yogyakarta, 9 juli 2013

Penulis



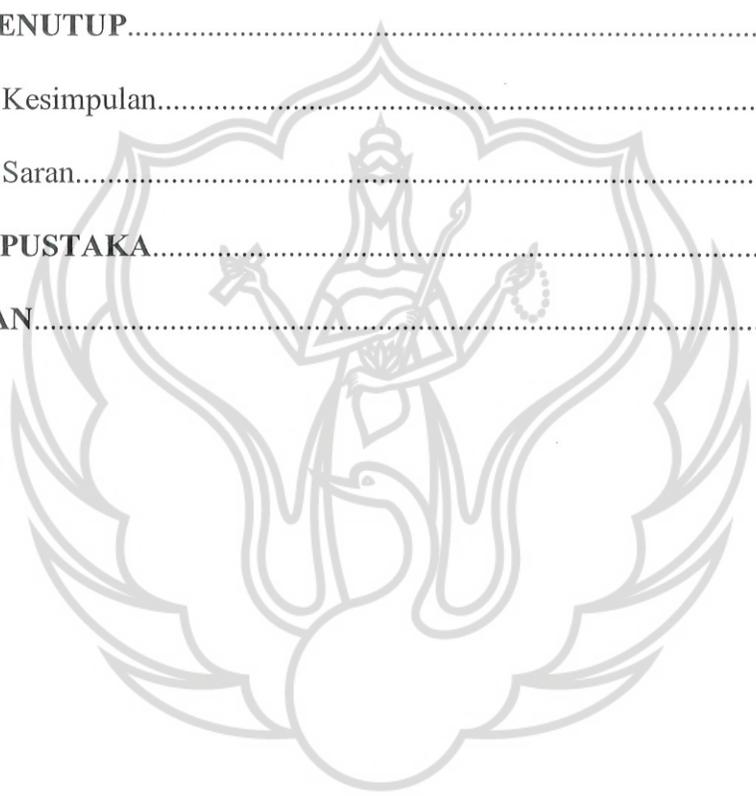
I Nyoman Trieswara Minartha

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
INTISARI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Metode Penelitian.....	5
F. Tinjauan Pustaka.....	7
G. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Gerakan Peregangan.....	10
1. Latihan Pendahuluan.....	11
2. Latihan Peregangan.....	11
B. Anatomi Anggota Gerak Tubuh Bagian Atas.....	15

1. Tulang.....	15
2. Sendi.....	23
3. Otot.....	28
C. Gerakan Tubuh Bagian Atas.....	30
1. Gerak Pada Sendi Jari-jari.....	31
2. Gerak Persendian Tangan.....	31
3. Gerak Sendi Radioulnaris.....	31
4. Gerak Persendian Siku.....	32
5. Gerak Persendian Bahu.....	32
D. Sejarah dan Perkembangan <i>Snare Drum</i>	32
E. Gerakan Pukulan Pada <i>Snare Drum</i>	39
1. Teknik Pukulan.....	40
2. Segmen dan Persendian Yang Terlibat.....	43
3. Otot-otot Yang Terlibat.....	44
F. Ilmu Faal Olahraga dan ilmu Kinesiologi.....	44
BAB III PEMBAHASAN.....	47
A. Gerakan Peregangan Tangan Pada <i>Snare Drum</i>	47
1. Peregangan Bahu dan Lengan Atas.....	47
2. Peregangan Tangan dan Lengan Bawah.....	52
B. Cidera Pada Aktivitas Memainkan <i>Snare Drum</i>	60
1. Cidera Tangan.....	61
2. Cidera Lengan.....	69
3. Cidera Bahu.....	72

C. Gerakan Peregangan Tangan Terhadap Pukulan Pada <i>Snare</i>	
<i>Drum</i>	75
1. Gerakan Peragangan Terhadap <i>Full Stroke</i>	75
2. Gerakan Peregangan Terhadap <i>Down Stroke</i>	77
3. Gerakan Peregangan Terhadap <i>Up Stroke</i>	78
4. Gerakan Peregangan Terhadap <i>Tap Stroke</i>	79
BAB IV PENUTUP	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	85

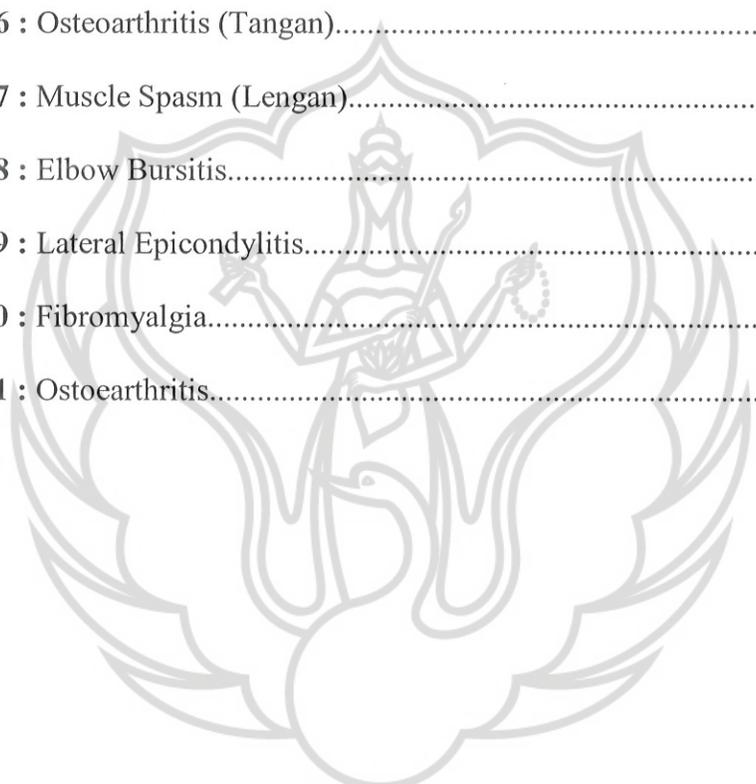


DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Extremitas Superior.....	16
Gambar 2 : Clavicula.....	17
Gambar 3 : Scapula.....	18
Gambar 4 : Humerus.....	19
Gambar 5 : Radius.....	20
Gambar 6 : Ulna.....	21
Gambar 7 : Tangan.....	22
Gambar 8 : Sendi Peluru.....	24
Gambar 9 : Sendi Engsel.....	25
Gambar 10 : Sendi Putar.....	26
Gambar 11 : Sendi Luncur.....	27
Gambar 12 : Sendi Pelana.....	28
Gambar 13 : Otot Pada Extremitas Superior.....	30
Gambar 14 : Tabor.....	33
Gambar 15 : Marching Snare.....	34
Gambar 16 : Drumset Snare.....	35
Gambar 17 : French Grip.....	36
Gambar 18 : German Grip.....	37
Gambar 19 : American Grip.....	37
Gambar 20 : Traditional Grip.....	38

Gambar 21 : Full Stroke.....	40
Gambar 22 : Down Stroke.....	41
Gambar 23 : Up Stroke.....	42
Gambar 24 : Tap Stroke.....	43
Gambar 25 : Gerakan Mengangkat dan Menahan Bahu Mendekati Telinga.....	48
Gambar 26 : Gerakan Memutar Bahu.....	49
Gambar 27 : Gerakan Mendorong Lengan.....	50
Gambar 28 : Gerakan Mengangkat Lengan dan Meletakkan Tangan Pada Tengkuk Leher.....	51
Gambar 29 : Gerakan Menarik Lengan Dengan Bantuan Tangan.....	52
Gambar 30 : Gerakan Memutar Tangan Keluar.....	53
Gambar 31 : Gerakan Memutar Tangan Kedalam.....	54
Gambar 32 : Gerakan Menekuk Pergelangan Tangan.....	55
Gambar 33 : Gerakan Mengepalkan Ibu Jari.....	56
Gambar 34 : Gerakan Merelaksasi Tangan.....	57
Gambar 35 : Gerakan Memutar Tangan Kedalam Dengan Menggenggam Stik.....	58
Gambar 36 : Gerakan Memutar Tangan Keluar Dengan Menggenggam Stik.....	59
Gambar 37 : Gerakan Memutar Berlawanan Arah Dengan Menggenggam stik.....	60
Gambar 38 : Muscle Spasm (Tangan).....	61
Gambar 39 : Focal Dystonia.....	62

Gambar 40 : Median Nerve Entrapment.....	63
Gambar 41 : Pollicis Tendonitis.....	64
Gambar 42 : Stenosing Tenosynivitis.....	65
Gambar 43 : Carpal Tunnel Syndrome.....	66
Gambar 44 : Tunnel Guyon Entrapment.....	67
Gambar 45 : Ganglion Cyst.....	68
Gambar 46 : Osteoarthritis (Tangan).....	69
Gambar 47 : Muscle Spasm (Lengan).....	70
Gambar 48 : Elbow Bursitis.....	71
Gambar 49 : Lateral Epicondylitis.....	72
Gambar 50 : Fibromyalgia.....	73
Gambar 51 : Ostoearthritis.....	75



BAB I

PENDAHULUAN



A. Latar Belakang Masalah

Musik sudah ada sejak kehadiran manusia. Manusia mengutarakan perasaan takut, sedih, bahagia dan lainnya melalui musik, dengan membunyikan benda-benda di lingkungan sekitarnya. Bunyi-bunyian yang timbul dari suatu benturan, gesekan, maupun tiupan kemudian disusun sedemikian rupa hingga menciptakan suatu irama dan keharmonisan yang kemudian disebut musik.

Pada awalnya musik dipergunakan sebagai sarana untuk mengiringi upacara-upacara kepercayaan yang bersifat sakral. Seiring dengan perkembangan zaman, kini musik tidak hanya dipergunakan untuk keperluan keagamaan, tetapi dipergunakan juga untuk urusan duniawi yang bersifat sebagai hiburan hingga pendidikan.

Instrumen musik terbagi dari tiga jenis berdasarkan cara dimainkannya yaitu instrumen gesek, tiup, dan pukul. Perkusi ialah instrumen musik pukul. Manusia menggunakan perkusi sebagai alat komunikasi dalam kehidupan masyarakat. Seiring dengan perkembangan zaman, perkusi juga berkembang sebagai instrumen musik untuk kebutuhan ritual hingga hiburan. Sebelum manusia menemukan perkusi, mereka menggunakan seluruh tubuh sebagai sumber bunyi, dengan mengeksplorasi bagian tubuh untuk menghasilkan bunyi hingga membentuk ritmis tertentu.

Prinsip terjadinya bunyi perkusi adalah terbenturnya dua benda, maka dari itu perkusi tergolong instrumen musik pukul. Pada dasarnya perkusi terdiri dari 2 jenis yaitu perkusi bernada, contohnya *marimba*, *vibraphone*, *gender*, *angklung*, dll. Sementara perkusi tidak bernada, contohnya *snare drum*, *conga*, *rebana*, dll.

Snare drum tergolong instrumen perkusi *membranofon* yakni instrumen yang produksi suaranya bersumber dari membran yang dipukul menggunakan media stik. Untuk menguasai instrumen ini tentunya diperlukan kekuatan tangan yang terlatih dan teknik yang benar saat membunyikannya. Untuk mencapai itu seorang pemain *snare drum* harus memperhatikan hal-hal seperti teknik memukul, dan gerakan pemanasan yang baik untuk melatih daya tahan dan meningkatkan kekuatan tangan.

Gerakan peregangan dapat dilakukan dengan melakukan gerakan sederhana yang berguna untuk melemaskan otot-otot dan persendian sebelum memulai aktifitas bermain *snare drum*. Gerakan tersebut melibatkan pergerakan otot, sendi dan tulang dalam intensitas yang cukup besar. Dengan melakukan olahraga maka darah yang kaya akan nutrisi dan oksigen akan mengalir ke otot sehingga siap untuk dipacu bekerja yang lebih berat, sedangkan kegunaan atau manfaat olahraga itu sendiri adalah untuk menguatkan otot, tulang, jantung, paru-paru dan memperlancar peredaran darah.¹ Kurangnya pemahaman inilah yang mengakibatkan kurangnya kesadaran para pemain perkusi untuk melakukan

¹ *Sistematika Gerakan Pemanasan*.
(<http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/02/sistematika-gerak-pemanasan.html>, diakses tanggal 24 Agustus 2012)

gerakan peregangan sebelum memulai aktivitasnya, sehingga menyebabkan cedera dari pergelangan tangan, kaki, bahu, dan lengan.

Tubuh manusia memiliki anggota gerak yang terbagi menjadi dua yaitu anggota gerak atas dan anggota gerak bawah. Tangan merupakan anggota gerak tubuh bagian atas dari tubuh yang digunakan untuk bermain instrumen *snare drum*. Empat bagian penting dari tangan yang harus diperhatikan oleh pemain perkusi yaitu, pergelangan tangan, jari-jari, lengan, dan bahu. Dalam kesehariannya, manusia selalu menggunakan tangan saat beraktivitas, namun seseorang pemain perkusi tetap memerlukan latihan khusus untuk mencapai hasil yang baik ketika bermain *snare drum*, sama halnya dengan seorang atlet yang membutuhkan latihan khusus untuk melatih motoriknya. Kaki merupakan anggota gerak tubuh bagian bawah yang terdiri dari paha, betis, pergelangan kaki, telapak kaki. Tidak semua alat perkusi menggunakan kaki untuk memainkannya, hanya beberapa alat seperti drumset, kendang, *vibraphone*, dll.

Kehadiran teknik pemanasan di Indonesia, seperti olahraga ringan tangan untuk pemain perkusi belum banyak diketahui. Meskipun di lingkungan marching band sudah diperkenalkan sejak awal bagaimana pentingnya gerakan pemanasan tangan sebelum berlatih, tetapi masih banyak yang belum benar-benar mengetahui bagaimana pemanasan yang baik sesuai dengan keperluan pemain *snare drum* dan betapa pentingnya gerakan pemanasan itu sebelum memulai aktivitas latihan, karena memang terbukti belum ada materi pengajaran atau buku yang menjelaskan metode pemanasan yang beredar di toko-toko buku, di lembaga pendidikan musik, maupun di kalangan marching band Indonesia, sehingga

banyak pemain perkusi yang mengabaikan pemanasan yang seharusnya sangat penting dilakukan sebelum memulai aktivitas. Kemungkinan cedera terjadi pada sendi yang mobilitasnya cukup tinggi. Sendi-sendi pada tangan yang digunakan tanpa adanya gerakan pemanasan yang baik dan teknik yang baik, kemungkinan dapat menimbulkan cedera dan juga berpengaruh terhadap ketahanan pemain perkusi dalam bermain.

Berdasarkan permasalahan yang ada, membuat penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan ini sebagai karya tulis, dengan melakukan penelitian tentang “gerakan peregangan tangan pada *snare drum*”. Penelitian menggunakan pendekatan ilmu kesehatan dan keolahragaan, guna menciptakan referensi dan informasi yang akurat, tentang pemanasan tangan yang baik di dunia permusikan di Indonesia, khususnya bagi mereka yang memainkan instrumen *snare drum*.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah :

1. Bagaimanakah gerakan peregangan tangan yang efektif pada *snare drum*?
2. Apakah fungsi dari latihan gerakan peregangan tangan pada *snare drum*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah disebutkan, maka penelitian ini memiliki tujuan :

banyak pemain perkusi yang mengabaikan pemanasan yang seharusnya sangat penting dilakukan sebelum memulai aktivitas. Kemungkinan cedera terjadi pada sendi yang mobilitasnya cukup tinggi. Sendi-sendi pada tangan yang digunakan tanpa adanya gerakan pemanasan yang baik dan teknik yang baik, kemungkinan dapat menimbulkan cedera dan juga berpengaruh terhadap ketahanan pemain perkusi dalam bermain.

Berdasarkan permasalahan yang ada, membuat penulis tertarik untuk mengangkat permasalahan ini sebagai karya tulis, dengan melakukan penelitian tentang “gerakan peregangan tangan pada *snare drum*”. Penelitian menggunakan pendekatan ilmu kesehatan dan keolahragaan, guna menciptakan referensi dan informasi yang akurat, tentang pemanasan tangan yang baik di dunia permusikan di Indonesia, khususnya bagi mereka yang memainkan instrumen *snare drum*.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah :

1. Bagaimanakah gerakan peregangan tangan yang efektif pada *snare drum*?
2. Apakah fungsi dari latihan gerakan peregangan tangan pada *snare drum*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah disebutkan, maka penelitian ini memiliki tujuan :

1. Ingin mengetahui gerakan peregangan yang efektif pada *snare drum*.
2. Ingin mengetahui fungsi gerakan peregangan tangan pada *snare drum*.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis :

- a) Sebagai tambahan referensi untuk penerapan ilmu pengetahuan peregangan pada tangan ketika memainkan *snare drum*.
- b) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai kajian, pertimbangan dan pengembangan kearah lebih baik bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis :

Memberikan pemahaman pada para pemain perkusi khususnya *snare drum* dan masyarakat umum tentang peregangan tangan yang baik sebelum memulai aktivitas bermain *snare drum*.

E. Metode Penelitian

Menurut Rothdwell dan Kazanas, metode adalah cara, pendekatan, atau proses untuk menyampaikan informasi. Menurut Titus, metode adalah rangkaian cara dan langkah yang tertib dan terpola untuk menegaskan bidang keilmuan. Menurut Macquarie, metode adalah suatu cara melakukan sesuatu, terutama yang berkenaan dengan rencana tertentu. Metode berasal dari Bahasa Yunani “*Methodos*” yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Secara etimologis,

metode berasal dari kata 'met' dan 'hodes' yang berarti melalui. Sedangkan istilah metode adalah jalan atau cara yang harus ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan.²

Penelitian atau riset berasal dari bahasa Inggris *research* yang artinya adalah proses pengumpulan informasi dengan tujuan meningkatkan, memodifikasi atau mengembangkan sebuah penyelidikan atau kelompok penyelidikan. Pada dasarnya riset atau penelitian adalah setiap proses yang menghasilkan ilmu pengetahuan. Menurut *Fellin, Tripodi & Meyer*, penelitian adalah suatu cara sistematis untuk maksud meningkatkan, memodifikasi dan mengembangkan pengetahuan yang dapat disampaikan (dikomunikasikan) dan diuji (diverifikasi) oleh peneliti lain. Menurut *Kerlinger*, penelitian adalah investigasi yang sistematis, terkontrol, empiris dan kritis dari suatu proposisi hipotesis mengenai hubungan tertentu antar fenomena.

Bogdan dan Taylor mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan penjelasan secara deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang subyek penelitian untuk selanjutnya dihasilkan sebuah teori.³

Dalam karya tulis ini, penulis menggunakan penelitian terapan untuk menjawab rumusan masalah yang ada. Dimana langkah awal yang dilakukan oleh

² *Pengertian dan Metode, penelitian dan metode penelitian.*

(<http://wordpress.com/2012/02/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian/>, diakses pada tanggal 24 Januari 2013)

³ Moleong, Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. Halaman : 4.

Peneliti yaitu dengan melakukan studi pustaka terhadap gerakan peregangan dari penelitian-penelitian sebelumnya, kemudian dalam bidang olahraga dan sistem gerak dalam ilmu kesehatan. Setelah itu peneliti mengumpulkan data yang dibutuhkan dan berkaitan untuk menjelaskan bagaimana “gerakan peregangan tangan pada *snare drum*”. Penulis menjawab rumusan masalah yang ada dengan penerapan teori dasar ilmu faal olahraga dan ilmu kinesiologi dengan memakai sample gerakan peregangan menurut Dr. Darin Workman.

Sumber data dalam penelitian ini bersifat teori dan dokumentasi. Pengumpulan data di peroleh melalui studi pustaka yang berkaitan. Dokumentasi merupakan foto yang akan dipakai sebagai referensi untuk merealisasikan teori yang ada.

F. Tinjauan Pustaka

Penulisan karya tulis ini ditunjang dengan melakukan studi pustaka sebagai rujukan pertanggungjawaban ilmiah. Untuk mendukung pengetahuan serta pemahaman mengenai topik yang dibahas, beberapa referensi buku digunakan dalam penulisan. Buku pertama adalah Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis, karya Ronny Kountur, D.M.S., Ph.D. Buku ini berisikan panduan penulisan karya ilmiah dan penjelasan metode penelitian terapan.

Buku kedua, Kinesiologi Pendidikan Jasmani, karya Subagyo, M.Pd dan Sigit Nugroho, S.Or. Buku ini menjelaskan sistem gerak manusia dan kaitannya dengan ilmu anatomi tubuh manusia.

Buku ketiga adalah Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga), karya Prof. H.Y.S. Santosa Giriwijoyo dan Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. Pada buku ini terdapat penjelasan mengenai pemanasan dengan metode-metodenya dalam sudut pandang fisiologi olahraga.

Buku keempat adalah Anatomi Dan Fiologi Untuk Paramedis, karya Evelyn C Pearce. Pada buku ini berisi tentang pembahasan organ-organ tubuh manusia yang terkait dengan organ gerak tubuh bagian atas.

Buku kelima adalah *The Percussionists Guide to Injury Treatment and Prevention*, karya Darin Workman. Buku ini menjelaskan beberapa cedera yang dialami oleh pemain perkusi dan panduan untuk mengobati dan terhindar dari cedera.

Dalam penulisan karya tulis ini, penulis juga menggunakan sumber lain yaitu berupa artikel sebagai rujukan pertanggungjawaban ilmiah. Atikel yang digunakan adalah *Stretching for Pain Free Performance*, karya Andy Harnsberger. Pada artikel ini berisi tentang gerakan peregangan tangan untuk bermain marimba, namun tanpa penjelasan secara rinci mengenai gerakan peregangan itu sendiri.

G. Sistematika Penulisan

Penulisan dalam skripsi ini akan dibagi menjadi empat bab. Adapun sistematikanya adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, yang terdiri dari : Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metode penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penelitian.

Bab II Landasan Teori, yang terdiri dari : Gerakan peregangan, Anatomi anggota gerak tubuh bagian atas, Gerakan tubuh bagian atas, Sejarah dan perkembangan *snare drum*, Gerakan pukulan pada *snare drum*, Ilmu faal olahraga dan ilmu *kinesiology*.

Bab III Pembahasan, yang terdiri dari : Gerakan peregangan pada *snare drum*, Cidera pada aktivitas memainkan *snare drum*. Gerakan peregangan tangan terhadap pukulan pada *snare drum*

Bab IV Penutup, yang terdiri dari : Kesimpulan dan Saran.

