

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan penjelasan dalam penelitian ini, dapat diambil kesimpulan mengenai gerakan peregangan tangan pada *snare drum*. Pertama, lengan melakukan gerakan peregangan yang benar, akan sangat dapat membantu seorang pemain perkusi untuk mendapatkan hasil maksimal ketika melakukan aktivitas latihan atau pada saat penampilan. Setelah ditinjau dari ilmu *kinesiology* mengenai gerakan yang efisien, disebutkan bahwa gerakan efisien terjadi ketika ada persiapan terlebih dahulu pada otot, persendian dan organ lainnya yang nantinya akan melakukan gerakan, sehingga organ yang bersangkutan dapat mempersiapkan tenaga yang akan digunakan, dan ketika terjadinya gerakan, dapat melakukan gerakan tersebut secara proporsional. Selain mendapatkan hasil maksimal ketika melakukan aktivitas latihan atau pada saat penampilan, dengan melakukan gerakan peregangan ini seorang pemain *snare drum* dapat mengurangi dan mencegah kemungkinan mengalami cedera.

Kedua, dengan pendekatan terhadap ilmu faal olahraga hasil yang diperoleh adalah penjelasan gerakan peregangan langkah demi langkah sesuai dengan metode peregangan dalam ilmu olahraga, dan dengan sample gerakan peregangan menurut Dr. Darin Workman, dan penjelasan mengenai beberapa kemungkinan cedera yang dapat terjadi ketika melakukan aktivitas *snare drum*. Dengan demikian seorang pemain *snare drum* dapat mengetahui kegunaan dari latihan peregangan

tersebut, sehingga diharapkan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera ketika melakukan aktivitas dan juga meningkatkan ketahanan dalam bermain *snare drum*.

Dari kesimpulan di atas, menunjukkan bahwa metode gerakan peregangan tangan untuk bermain *snare drum* merupakan ilmu pengetahuan yang wajib dipahami oleh semua pemain *snare drum*. Selain itu juga dapat diterapkan pada permainan perkusi lainnya yang lebih memusatkan gerakan tangan, karena gerakan ini sangat berperan dalam kesehatan dan peningkatan keterampilan seorang pemain *snare drum*.

B. Saran

Untuk memperoleh hasil latihan dan penampilan, beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu sebagai berikut.

1. Sebelum memulai peregangan ada baiknya melakukan pemanasan
2. Lakukan rangkaian latihan pendahuluan dengan tempo lambat untuk mencapai hasil yang maksimal

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Tertulis :

- Blades, James. 1984. *Percussion Instruments and Their History*, Revised Edition. London : The Bold Strummer.
- Giriwijoyo, H.Y.S. Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. Halaman : 156
- Kountur, Ronny. 2007. *Metode Penelitian Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Jakarta : Buana Printing.
- Moleong, Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mott, Vincent L. 1956. *Evolution of Drumming*. New York : Chas. H. Hansen Music Corp.
- Pearce, Evelyn C. 2009. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Roger, Watson. 1997. *Anatomi Dan Fisiologi Untuk Perawat*. Jakarta : Kedokteran EGC.
- Wibowo, Daniel S. 2005. *Anatomi Tubuh Manusia*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Workman, Darin. 2006. *The Percussionists Guide to Injury Treatment and Prevention*. New York : Taylor & Francis Group.

Sumber dari Internet :

- Pengertian dan Metode, penelitian dan metode penelitian.*
(wordpress.com/2012/02/22/metode-penelitian-dan-metode-penelitian/, diakses pada tanggal 24 januari 2013)
- Pengertian dan macam-macam sendi tulang.* (<http://budisma.web.id/pengertian-dan-macam-macam-sendi-tulang-artikulasi.html>, diakses tanggal 26 Maret)
- Sistem Otot.* (<http://www.scribd.com/doc/17778689/Sistem-Otot>, diakses pada tanggal 10 Mei 2013)
- Sistematika Gerakan Pemanasan.*
(<http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/02/sistematika-gerak-pemanasan.html>, diakses pada tanggal 24 Agustus 2012)