

**PENGARUH MUSIK EDM TERHADAP PERFORMA FISIK
OLAHRAGA ANGKAT BEBAN DI KURNIA JAYA GYM CENTER**

**SKRIPSI
Program Studi Musik**



Oleh:

**Muhammad Al Ghifari
NIM 19102080131**

**JURUSAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
GENAP 2023/2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas akhir berjudul:

Pengaruh Musik Edm Terhadap Performa Fisik Olahraga Angkat Beban di Kurnia Jaya Gym Center diajukan oleh Muhammad Al Ghifari, NIM 19102080131, program studi s-1 musik, jurusan musik, fakultas seni pertunjukan, institut seni indonesia yogyakarta (kode prodi: 91221), telah dipertanggungjawabkan di depan tim penguji tugas akhir pada tanggal 24 Juni 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji

Daniel de Fretes, S.Sn., M.Sn.
NIP 198401162019031004/
NIDN 2316018401

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji

Kustap, S.Sn., M.Sn.
NIP 196707012003121001/
NIDN 0001076707

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji

Eki Satria S.Sn., M.Sn.
NIP 198904142019031017
NIDN 0014048906

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji

Annas Fitria Saadah, S.Fil., M.Phil
NIP 199004022023212050
NIDN -

Yogyakarta, 08 - 07 - 24

Mengetahui,
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Ketua Program Studi Musik



Dr. Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.
NIP 197111071998031002/
NIDN 0007117104

Kustap, S.Sn., M.Sn.
NIP 196707012003121001/
NIDN 0001076707

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya yang begitu besar sehingga penulis dapat menuntut ilmu dan menyelesaikan studi di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Penulis bersyukur bahwa kini telah sampai ke tahap penyelesaian skripsi yang berjudul “Pengaruh Musik Edm Terhadap Performa Fisik Olahraga Angkat Beban Di Kurnia Jaya Gym Center” guna memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana seni pada Program Studi Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Tentunya proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum., selaku Dekan Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta;
2. Kustap S.Sn., M.Sn., selaku Ketua Program Studi Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta; dan juga Dosen Pembimbing I yang selalu mendorong penulis untuk produktif dalam penulisan ilmiah;
3. Daniel de Fretes, S.Sn., M.Sn., selaku Sekretaris Jurusan Musik Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta, juga menjadi salah satu dosen yang paling dekat dengan saya, terimakasih sudah sabar dan selalu membantu proses perkuliahan saya dan proses saya berkembang saya dalam bidang akademik maupun non akademik, walaupun terkadang saya susah menerka maunya beliau apa, tapi saya banyak belajar dari sikap dan cara beliau mendidik saya.

4. Annas Fitria Saadah, S.Fil., M.Phil. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu mendukung, membimbing, dan mengingatkan penulis dengan penuh kasih. Terima kasih karena telah percaya pada potensi dan kemampuan penulis selama menimba ilmu, sehingga penulis dapat berkembang dalam proses bermusik hingga saat ini
5. Trisuli Edy Marwan yang telah menjadi kakak, membantu sekaligus menjembatani saya kepada orang-orang hebat yang senantiasa berjasa membantu dalam proses penelitian ini.
6. Dr. Dian Kartikasari, S.Psi yang sudah membantu sepenuhnya proses penelitian dan pengambilan sampel serta tempat saya berkonsultasi mengenai bidang Kesehatan, menjadi kakak yang sabar dan setia membantu saya sampai dengan selesai penulisan skripsi ini.
7. Erwin angga Amd. Kep yang sudah membantu sepenuhnya proses penelitian dan pengambilan sampel serta tempat saya berkonsultasi mengenai bidang Kesehatan, menjadi kakak yang sabar dan setia membantu saya sampai dengan selesai penulisan skripsi ini.
8. Eki Satria S.Sn., M.Sn. yang sudah menjadi tempat saya berkonsultasi mengenai bidang penulisan skripsi ini, dan menjadi dosen yang gaul dan akrab dengan mahasiswanya sehingga membuat perkuliahan saya enjoy total.
9. Kurnia Rahmad Dhani, M.A. yang sudah sabar membantu sepenuhnya proses pengolahan data kuantitatif serta tempat saya berkonsultasi mengenai penulisan skripsi ini.

10. Bona Rajabasa Tobing S,sn. Calon M,sn. yang sudah menjadi sahabat, guru, tutor, bapak, musuh, kolega, lawan debat dan masih banyak lagi, yang saya tidak tahu harus bagaimana menjelaskan tentang beliau ini, tapi yang jelas beliau adalah salah satu orang yang berada di list top priority saya.
11. Vincent Nuridzati Adittama, adik tingkat jenius saya yang banyak membantu proses pengeditan skripsi dan kerap kali menjadi partner gym saya jika mood saya sedang jelek .
12. Troye Sivan, SZA, Bruno Major, RINI, GabeBondoc, Alextbh, Mac Ayres, lagu kalian menemani masa sepi saya di sepertiga malam saat pengerjaan skripsi ini.



Yogyakarta, 20 April 2024



Muhammad Al Ghifari
19102080131

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh musik Electronic Dance Music (EDM) dengan rata-rata tempo di atas 100 BPM terhadap performa fisik olahraga, khususnya dalam konteks latihan angkat beban. Penelitian ini dilakukan di Kurnia Jaya Gym Center dengan melibatkan 30 partisipan dewasa yang aktif melakukan latihan angkat beban. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen lapangan dengan menggunakan desain penelitian *pre-test* dan *post-test*. Partisipan ditempatkan dalam dua kondisi yang berbeda: latihan angkat beban dengan musik EDM dan latihan tanpa musik. Performa fisik partisipan diukur menggunakan beberapa variabel, termasuk detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, tingkat oksigen dalam darah (SpO₂), suhu tubuh, dan durasi latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan musik EDM dengan rata-rata tempo di atas 100 BPM memiliki dampak yang signifikan terhadap beberapa parameter fisik selama latihan angkat beban. Detak jantung, denyut nadi, dan tekanan darah cenderung meningkat saat menggunakan musik EDM, sementara tingkat SpO₂ dan suhu tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menggunakan musik dan yang tidak. Meskipun demikian, partisipan cenderung melatih lebih lama saat didampingi oleh musik EDM. Temuan ini memberikan wawasan tambahan tentang potensi penggunaan musik EDM sebagai faktor pendukung dalam meningkatkan performa fisik olahraga, khususnya dalam konteks latihan angkat beban. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme dan efek jangka panjang dari penggunaan musik EDM dalam olahraga.

Kata kunci: Musik EDM, Performa fisik, Olahraga, Detak jantung, Denyut nadi, Tekanan darah, SpO₂, Suhu tubuh, Durasi latihan, Angkat beban

ABSTRACT

This study aims to explore the influence of Electronic Dance Music (EDM) with an average tempo above 100 BPM on physical performance in sports, particularly in the context of weightlifting training. The research was conducted at Kurnia Jaya Gym Center involving 30 adult participants actively engaged in weightlifting exercises. The research method employed was a field experiment using a pre-test and post-test research design. Participants were placed in two different conditions: weightlifting exercises with EDM music and exercises without music. Physical performance of the participants was measured using several variables, including heart rate, pulse rate, blood pressure, blood oxygen saturation (SpO₂) level, body temperature, and exercise duration. The results indicate that the use of EDM music with an average tempo above 100 BPM has a significant impact on several physical parameters during weightlifting exercises. Heart rate, pulse rate, and blood pressure tend to increase when using EDM music, while SpO₂ levels and temperature do not show significant differences between the group using music and the group without. Nevertheless, participants tend to exercise longer when accompanied by EDM music. These findings provide additional insights into the potential use of EDM music as a supportive factor in enhancing physical performance in sports, especially in the context of weightlifting training. Further research is needed to understand the mechanisms and long-term effects of using EDM music in sports.

Keywords: EDM music, Tempo above 100 BPM, Physical performance, Sports, Heart rate, Pulse rate, Blood pressure, SpO₂, Body temperature, Exercise duration, Weightlifting

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
Tugas akhir berjudul:	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Sistematika Penulisan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
B. Landasan Teori	27
Pengertian Musik	27
Musik EDM.....	30
Pengaruh Musik	32
Performa fisik.....	35
Pengaruh Musik Terhadap Denyut Jantung	38
Pengertian Gym Fitness	42
Jenis latihan.....	43
Metode Latihan Push-Pull.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Jenis Penelitian	50
Populasi	51
B. Teknik pengumpulan data.....	53
C. Kriteria	55
Kriteria Inklusi	55
Kriteria Eksklusif	55
Variabel	55
Instrumen Pengumpulan Data	57
Lokasi Penelitian.....	65
Etika Penelitian	65

Prosedur Penelitian.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Hasil Penelitian dan pembahasan	68
Deskripsi data penelitian.....	68
Uji Normalitas.....	78
Uji Perbandingan.....	86
BAB V PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN I	99
Daftar Responden.....	99
LAMPIRAN II	100
Data Rekap Responden.....	100
LAMPIRAN III	102
Dokumentasi Penelitian	102
LAMPIRAN IV.....	110
Peta Lokasi Penelitian.....	110
LAMPIRAN V.....	111
Profil Pendamping Tenaga Kesehatan.....	111
LAMPIRAN VI.....	113
Profil Ketua Perawat Pendamping.....	113
LAMPIRAN VII.....	107
Data Lapangan.....	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kuesioner Dr. Dian Kartika Sari S.Psi	57
Gambar 2 Harman Kardon Onyx Studio 5	59
Gambar 3 Aktivitas dengan alat Gym	63
Gambar 4 Pengambilan Data Pada Responden	64



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rancangan pretest – posttest design	58
Tabel 2 Deskripsi Pre-Post Test Non Musik	69
Tabel 3 Deskripsi Pre-Post Test Musik	71
Tabel 4 Perbandingan Non Musik dan Musik	74
Tabel 5 Uji Normalitas Pre-Post Test Non Musik	78
Tabel 6 Uji Normalitas Pre-Post Test Musik	80
Tabel 7 Uji Normalitas Perbandingan Post-Post Test Non Musik - Musik	83
Tabel 8 Uji Beda performa fisik tidak memakai musik dan memakai musik SPSS versi 28	86
Tabel 9 Daftar Responden	99
Tabel 10 Responden Non Musik	100
Tabel 11 Responden Musik	100
Tabel 12 Selisih Kenaikan Performa Fisik Responden	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Musik telah lama diakui sebagai faktor yang memengaruhi suasana hati, emosi, dan bahkan kinerja fisik seseorang. Salah satu genre musik yang semakin populer dan sering digunakan sebagai pengiring aktivitas fisik adalah Electronic Dance Music (EDM). EDM memiliki ritme yang kuat, *beat* yang energik, dan suara yang mendalam, sehingga sering digunakan dalam berbagai jenis olahraga, termasuk angkat beban.

Namun, masih terdapat perdebatan tentang bagaimana musik EDM secara khusus memengaruhi performa fisik, terutama dalam konteks aktivitas angkat beban. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa musik EDM dapat meningkatkan motivasi, fokus, dan daya tahan selama latihan angkat beban. Musik dengan tempo yang cepat dan ritme yang stabil dapat membantu atlet untuk mempertahankan kecepatan dan intensitas latihan.

Di sisi lain, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pengaruh musik EDM pada performa fisik mungkin bervariasi tergantung pada preferensi individu, jenis latihan, dan tingkat kelelahan. Beberapa orang mungkin merasa terlalu terangsang oleh musik EDM dan kesulitan mempertahankan kontrol pernapasan atau fokus selama latihan angkat beban.

Dalam konteks ini, penting untuk memahami secara lebih mendalam tentang bagaimana musik EDM secara khusus memengaruhi performa fisik saat melakukan

aktivitas angkat beban. Penelitian yang lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi respons individu terhadap musik EDM dan apakah ada pola umum dalam pengaruhnya pada aktivitas angkat beban.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara musik EDM dan performa fisik dalam aktivitas angkat beban, dapat dikembangkan pendekatan yang lebih terarah dalam penggunaan musik sebagai alat untuk meningkatkan kinerja atlet dan penggiat kebugaran. Sayangnya penelitian tentang pengaruh musik pada kinerja kekuatan masih terbatas, musik dianggap memiliki peran penting dalam meningkatkan emosi, aspek spiritual, dan kondisi transenden selama berolahraga. Oleh karena itu, musik bukan hanya dianggap sebagai pelengkap dalam aktivitas *gym*, tetapi memiliki makna dan hubungan yang signifikan dalam konteks berolahraga. Lebih lanjut, musik dapat memberikan dorongan semangat saat berolahraga, karena ritme musik diyakini dapat merangsang produksi adrenalin yang berkaitan dengan detak jantung.

Penelitian oleh Thakare dkk. (2017) "Effect of music tempo on exercise performance and heart rate among young adults." Penelitian kami mencoba mengevaluasi efek musik pada kinerja latihan pada subjek muda yang tidak terlatih. Metode: Dalam penelitian ini, kami menguji efek musik pada durasi waktu latihan sub maksimal pada dewasa muda. 25 pria dan 25 wanita menjalani latihan sub maksimal standar dengan dan tanpa musik. Denyut jantung istirahat dan denyut jantung maksimal selama latihan serta durasi waktu latihan dicatat. Hasil: Total durasi latihan dalam kelompok dengan musik ($37,12 \pm 16,26^{**}$ menit) secara

signifikan lebih besar daripada durasi latihan tanpa musik ($22,48 \pm 10,26$ menit). Pria ($42,4 \pm 15,6^{**}$ menit) tampil secara signifikan lebih baik daripada wanita ($31,84 \pm 15,48$ menit). Selain itu, kami melihat nilai denyut jantung maksimal yang secara statistik signifikan lebih tinggi dengan musik daripada tanpa musik. Namun, tidak ada korelasi yang signifikan antara durasi latihan, musik, dan perubahan denyut jantung. Interpretasi & Kesimpulan: Kami dapat menyimpulkan bahwa musik meningkatkan durasi latihan pada kedua jenis kelamin dan oleh karena itu daya tahan (Thakare dkk., 2017).

Performa fisik dapat diukur melalui parameter kardiovaskular seperti denyut jantung karena denyut jantung adalah respons fisiologis yang penting terhadap aktivitas fisik. Saat seseorang berolahraga, tubuhnya membutuhkan lebih banyak oksigen dan energi, yang harus dipompa ke seluruh tubuh melalui sistem peredaran darah. Inilah sebabnya mengapa denyut jantung meningkat saat berolahraga (Ross dkk., 2024).

Mengukur denyut jantung memberikan informasi tentang seberapa keras jantung bekerja dan seberapa efisien aliran darah ke seluruh tubuh. Ketika seseorang dalam keadaan istirahat, denyut jantung biasanya lebih rendah dibandingkan saat berolahraga. Selain itu, pola denyut jantung selama latihan juga dapat memberikan wawasan tentang intensitas latihan dan seberapa baik seseorang dapat mempertahankan performa fisiknya selama latihan.

Namun dengan begitu, pada penelitian yang dilakukan oleh Terry dkk. (2020) menyatakan bahwa tidak ditemukan manfaat signifikan dari musik untuk denyut jantung seseorang ketika berolahraga, namun terdapat fenomena Meme

yang tengah populer di kalangan anggota atau pelaku *gym* yaitu situasi *Ketika Teman Gymmu Lupa Membawa Headphones-Nya*. Fenomena ini tergambar jelas melalui akun Youtube @noeldeyzel yang berhasil meraih 45 juta penonton, 1,8 juta suka, dan 16 ribu komentar yang Sebagian besar positif *Ketika Teman Gymmu Lupa Membawa Headphones-Nya*'. Fenomena ini tergambar jelas melalui akun YouTube @noeldeyzel. Hal ini mencerminkan bahwa banyak orang setuju dengan pernyataan tersebut, bahwa indra pendengaran dapat memengaruhi pengalaman berolahraga, terutama di lingkungan *gym*. Berdasarkan beberapa komentar dalam video tersebut, musik dianggap memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan performa dan kekuatan otot selama Latihan.

Sejalan dengan riset yang dilakukan American Psychological Association, penelitian yang membahas tentang hubungan antara musik dan detak jantung telah diteliti oleh Sills dan Todd (2015) menjelaskan bahwa musik memiliki dampak signifikan pada denyut jantung. Rata-rata denyut jantung secara signifikan lebih tinggi setelah mendengarkan musik *rock*, meskipun seleksi tersebut memiliki tempo paling lambat dari enam genre yang diuji. Denyut jantung juga secara signifikan menurun setelah mendengarkan musik klasik dan signifikan meningkat setelah mendengarkan seleksi musik favorit subjek. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang mungkin dapat menurunkan atau meningkatkan denyut jantung mereka hanya dengan mendengarkan musik.

Kemudian pula pada penelitian American Terry dkk. (2020) pula tidak dijelaskan bentuk musik seperti apa yang digunakan dalam penelitiannya. ada temuan dari penelitian lain yang mengatakan bahwa musik (tempo) berpengaruh

terhadap detak jantung seseorang bahwa saat denyut jantung latihan meningkat, perubahan langkah dan *plateau* yang mencolok dalam profil preferensi tempo musik dapat terjadi (Karageorghis dan Jones, 2014). Sehingga fenomena inilah yang melatar belakangi rasa penasaran pada penulis untuk meneliti tentang Pengaruh Musik EDM Terhadap Performa Fisik Olahraga Angkat Beban di Kurnia Jaya Gym Center. Sejalan dengan itu semua, karena penelitian tentang bagaimana musik mempengaruhi kinerja kekuatan masih terbatas, rekomendasi dalam bagian ini didasarkan pada sejumlah penelitian yang telah dipublikasikan bersamaan dengan bukti dari wawancara dan tes performa fisik dilakukan oleh ahli.

Karena latihan berbasis kekuatan cenderung bersifat anaerobik dan melibatkan sebagian besar otot dalam upaya intensitas tinggi, musik memerlukan elemen pembangkit semangat yang kuat bagi banyak orang, meskipun ini bersifat subjektif. Orang dengan kepribadian dan karakteristik tertentu kemungkinan akan merespons dengan baik terhadap jenis musik yang lebih energetik, sementara yang lain mungkin lebih memilih suasana yang lebih tenang.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa mendengarkan musik saat melakukan olahraga dapat meningkatkan motivasi, kekuatan, ketahanan, dan kinerja fisik secara umum. Namun, sedikit yang diketahui tentang bagaimana musik EDM secara khusus memengaruhi performa fisik dalam konteks olahraga angkat beban, terutama dengan metode latihan *push-pull*.

Olahraga angkat beban dengan metode latihan *push-pull*, yang melibatkan gerakan seperti *bench press*, *pull-up*, *shoulder press*, dan *lat pulldown*, merupakan salah satu bentuk latihan yang populer di pusat kebugaran seperti Kurnia Jaya Gym

Center. Dalam konteks latihan ini, performa fisik yang optimal sangat penting untuk mencapai hasil yang diinginkan, termasuk peningkatan kekuatan otot, ketahanan, dan pembentukan tubuh.

Melalui penelitian ini, kami bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh mendengarkan musik EDM terhadap performa fisik saat melakukan olahraga angkat beban dengan metode latihan *push-pull*. Kami akan mengukur beberapa parameter performa fisik kardiovaskular yang relevan, berupa detak jantung, denyut nadi, saturasi oksigen (SpO₂), suhu tubuh, dan tekanan darah, untuk memahami bagaimana musik EDM dapat memengaruhi respons fisiologis tubuh selama latihan.

Kardiovaskular adalah istilah yang merujuk kepada sistem tubuh manusia yang terdiri dari jantung dan pembuluh darah. Sistem kardiovaskular bertanggung jawab atas sirkulasi darah di seluruh tubuh. Ini melibatkan perpindahan darah yang mengandung oksigen, nutrisi, dan zat-zat lainnya dari jantung ke seluruh bagian tubuh melalui pembuluh darah arteri, kapiler, dan vena. Sistem ini juga membawa kembali darah yang mengandung karbon dioksida dan produk limbah lainnya dari jaringan tubuh kembali ke jantung untuk dikeluarkan dari tubuh. Sistem kardiovaskular sangat penting untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh manusia secara keseluruhan.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang potensi musik EDM sebagai alat untuk meningkatkan performa fisik dalam konteks olahraga angkat beban, yang dapat bermanfaat bagi pelatih, atlet, dan

individu yang ingin meningkatkan hasil latihan mereka di pusat kebugaran seperti Kurnia Jaya Gym Center.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan di ruangan yang menggunakan musik terhadap performa fisik.
2. Pengaruh latihan di ruangan yang tidak menggunakan musik terhadap performa fisik.
3. Dampak musik terhadap peningkatan mood.
4. Tingkat kebugaran individu.
5. Penentuan jenis musik yang efektif saat berolahraga.
6. Waktu pelaksanaan latihan.
7. Jenis makanan yang dikonsumsi.

Adapun beberapa limitasi variabel dalam penelitian ini :

1. Pertama, penulis mempertimbangkan aspek tempo >100 bpm - , ritme padat, dan volume dari pengaruh musik EDM yang didengarkan oleh partisipan penelitian ini.
2. Kedua, penulis mempertimbangkan performa fisik partisipan yang berkaitan dengan detak jantung, tensi, denyut nadi, SPO2, *mood* dan durasi latihan..
3. Ketiga, peneliti mempertimbangkan program latihan angkat beban dengan menggunakan metode *PUSH PULL* yang kerap digunakan oleh para partisipan penelitian

B. Rumusan masalah

Musik dalam aktivitas Fitness dirasa mempunyai kontribusi yang cukup besar, khususnya bagi kebutuhan performa fisik. Musik juga dirasa cocok untuk digunakan sebagai perantara atau media untuk mencapai konsentrasi, relaksasi, dan kesabaran. maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh musik EDM dengan tempo >100 bpm pada performa fisik berupa detak jantung, denyut nadi, saturasi oksigen (SpO2), suhu tubuh, tekanan darah, dan durasi dalam aktivitas olahraga angkat beban dengan metode latihan *push-pull* ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui apakah musik EDM dengan tempo >100 bpm berpengaruh pada performa fisik, berupa detak jantung, denyut nadi, saturasi oksigen (SpO2), suhu tubuh, dan tekanan darah dalam aktivitas olahraga angkat beban dengan metode latihan *push-pull*.

D. Manfaat Penelitian

1. Ada dua jenis manfaat penelitian yaitu praktis dan teoritis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :
 - a. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang pengaruh yang ditimbulkan oleh musik terhadap performa fisik pada saat berolahraga khususnya angkat beban di tempat *gym* dan musik seperti apa yang efektif untuk digunakan

- b. Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat bagi para pelatih dan praktisi olahraga. Sehingga dapat menggunakan musik sebagai salah satu komponen penting di dalam program latihannya untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal. penelitian ini juga bermanfaat untuk menambah referensi jurnal musik olahraga sehingga mempermudah para musisi yang ingin memproduksi musik olahraga

E. Sistematika Penulisan

Sistem penulisan dalam penyusunan Tugas Akhir ini terdiri dari lima bab, yaitu: Bab I yang meliputi Pendahuluan dengan pemaparan mengenai Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, dan Manfaat penelitian. Kemudian, Bab II yang membahas Tinjauan Pustaka dan Landasan Teori, mencakup *review* literatur dan konsep-konsep yang mendukung topik penelitian. Bab III berfokus pada Metode Penelitian dengan penjelasan teknis mengenai proses penelitian. Selanjutnya, Bab IV mencakup Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang berisi deskripsi hasil penelitian beserta analisisnya. Dan terakhir, Bab V sebagai Penutup yang berisi kesimpulan, saran, dan catatan mengenai material yang diperlukan