

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Musik Edm berpengaruh terhadap performa fisik olahraga angkat angkat beban. detak jantung, denyut nadi, dan tekanan darah cenderung meningkat saat menggunakan musik EDM, menunjukkan adanya peningkatan aktivitas kardiovaskular dan kekuatan fisik selama latihan. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat oksigen dalam darah (SpO2) dan suhu tubuh antara kelompok yang menggunakan musik dan yang tidak. Meskipun demikian, partisipan cenderung berlatih lebih lama saat didampingi oleh musik EDM, menunjukkan potensi musik sebagai faktor motivasi dalam meningkatkan durasi latihan.

#### B. Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. *Gym* atau pusat kebugaran dapat mempertimbangkan untuk menyediakan *playlist* khusus berisi musik EDM dengan tempo di atas 100 BPM sebagai pilihan bagi para anggota yang melakukan latihan angkat beban. Hal ini dapat meningkatkan motivasi dan keaktifan anggota dalam latihan.

2. Sebagai tambahan, latihan dengan musik EDM dapat dijadwalkan dalam program latihan reguler untuk membantu meningkatkan intensitas dan hasil latihan fisik.
3. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami secara lebih mendalam mekanisme dan efek jangka panjang dari penggunaan musik EDM dalam konteks latihan angkat beban. Penelitian ini dapat melibatkan lebih banyak variabel fisik dan faktor psikologis yang memengaruhi respons terhadap musik.
4. *Gym* atau pusat kebugaran dapat mengadakan sesi latihan khusus dengan penggunaan musik EDM dengan tempo yang bervariasi untuk memahami lebih baik preferensi dan respons individu terhadap jenis musik tertentu.
5. Produser musik EDM dapat mempertimbangkan untuk menciptakan karya-karya dengan tempo di atas 100 BPM yang lebih cocok digunakan sebagai latar belakang musik dalam latihan fisik, terutama latihan angkat beban.
6. DJ atau pengelola acara olahraga dapat mengintegrasikan musik EDM dengan tempo yang sesuai ke dalam *playlist* atau *soundtrack* acara olahraga untuk meningkatkan energi dan motivasi peserta atau atlet.
7. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami secara lebih mendalam elemen penggunaan musik EDM dalam elemen lain selain tempo dan ritme.

Dengan penerapan saran-saran tersebut, diharapkan dapat meningkatkan kualitas latihan angkat beban dan motivasi anggota dalam mencapai tujuan kebugaran mereka di Kurnia Jaya Gym Center.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhshabi, M., & Rahimi, M. (2021). The Impact of Music on Sports Activities: A Scoping Review. *Journal of New Studies in Sport Management*, 2(4). <https://doi.org/10.22103/jnssm.2021.18566.1045>
- Ballmann, C. G., Favre, M. L., Phillips, M. T., Rogers, R. R., Pederson, J. A., & Williams, T. D. (2021). Effect of Pre-Exercise Music on Bench Press Power, Velocity, and Repetition Volume. *Perceptual and Motor Skills*, 128(3), 1183–1196. <https://doi.org/10.1177/00315125211002406>
- Ballmann, C. G., McCullum, M. J., Rogers, R. R., Marshall, M. R., & Williams, T. D. (2021). Effects of Preferred vs. Nonpreferred Music on Resistance Exercise Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(6), 1650–1655. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002981>
- Banoë, P. (2003). *Kamus musik*. Penerbit Kanisius.
- Beh, H. C., & Hirst, R. (1999). Performance on driving-related tasks during music. *Ergonomics*, 42(8), 1087–1098. <https://doi.org/10.1080/001401399185153>
- Bergh, A., DeNora, T., & Bergh, M. (2014). Forever and ever: Mobile music in the life of young teens. *The Oxford handbook of mobile music studies*, 317–334.
- Campbell, P. S. (2002). The Musical Cultures of Children. Dalam L. Bresler & C. M. Thompson (Ed.), *The Arts in Children's Lives* (hlm. 57–69). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/0-306-47511-1\\_5](https://doi.org/10.1007/0-306-47511-1_5)
- Chan, M. F., Chung, Y. F. L., Chung, S. W. A., & Lee, O. K. A. (2009). Investigating the physiological responses of patients listening to music in the intensive care unit. *Journal of Clinical Nursing*, 18(9), 1250–1257. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2008.02491.x>
- DePorter, B., & Hernacki, M. (1992). *Quantum learning: Unleashing the genius in you*. Dell Pub.
- Djohan. (2016). *Psikologi musik*. Indonesia Cerdas.
- Gammill, E. (2016). *The Effects of Synchronized Music on Heart Rate, Distance, Rate of Perceived Exertion, and Motivation During 30 Minutes of Two Different Types of Physical Activity: A Prospective Community Fitness Center Intervention Study* [PhD Thesis]. Rocky Mountain University of Health Professions.
- Greco, F., Grazioli, E., Cosco, L. F., Parisi, A., Bertollo, M., & Emerenziani, G. P. (2022). The effects of music on cardiorespiratory endurance and muscular fitness in recreationally active individuals: A narrative review. *PeerJ*, 10, e13332. <https://doi.org/10.7717/peerj.13332>
- Hidaya, S. (2011). *Pengaruh musik klasik terhadap daya tahan konsentrasi dalam Belajar* [PhD Thesis]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Holmes, C. J., MacDonald, H. V., Esco, M. R., Fedewa, M. V., Wind, S. A., & Winchester, L. J. (2022). Comparison of Heart Rate Variability Responses to Varying Resistance Exercise Volume-Loads. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(2), 391–400. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1851351>
- Jamalus. (1988). *Pengajaran Musik Melalui Pengalaman Musik*. PT Rneka Cipta.

- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2016). Musik. Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/musik>
- Karageorghis, C. I., Cheek, P., Simpson, S. D., & Bigliassi, M. (2018). Interactive effects of music tempi and intensities on grip strength and subjective affect. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(3), 1166–1175. <https://doi.org/10.1111/sms.12979>
- Karageorghis, C. I., & Jones, L. (2014). On the stability and relevance of the exercise heart rate–music-tempo preference relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(3), 299–310. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.08.004>
- Karageorghis, C. I., & Priest, D.-L. (2012). Music in the exercise domain: A review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44–66. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026>
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport behavior*, 20(1), 54.
- Karageorghis, C., Jones, L., & Stuart, D. (2008). Psychological Effects of Music Tempi during Exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 29(7), 613–619. <https://doi.org/10.1055/s-2007-989266>
- Kjellberg, A., Landström, U., Tesarz, M., Söderberg, L., & Akerlund, E. (1996). THE EFFECTS OF NONPHYSICAL NOISE CHARACTERISTICS, ONGOING TASK AND NOISE SENSITIVITY ON ANNOYANCE AND DISTRACTION DUE TO NOISE AT WORK. *Journal of Environmental Psychology*, 16(2), 123–136. <https://doi.org/10.1006/jevp.1996.0010>
- Lucaccini, L., & Kreit, L. (1972). In *WP Morgan (Ed.), Ergogenic aids and muscular performance (pp. 240-245)*. New.
- Maddigan, M. E., Sullivan, K. M., Halperin, I., Basset, F. A., & Behm, D. G. (2019). High tempo music prolongs high intensity exercise. *PeerJ*, 6, e6164. <https://doi.org/10.7717/peerj.6164>
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: Theoretical foundation, basic procedures and software solution*.
- Mills, J. (1991). Assessing Musical Performance Musically. *Educational Studies*, 17(2), 173–181. <https://doi.org/10.1080/0305569910170206>
- Moss, S. L., Enright, K., & Cushman, S. (2018). The influence of music genre on explosive power, repetitions to failure and mood responses during resistance exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 128–138. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.002>
- Prabhu Pandian P. (2018). *Combined Effect of Music and Exercise Among Over Healthy Children*. Educreation Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=MHFqDwAAQBAJ>
- Pradiptasari, T. A., Indraswari, D. A., & Bakhtiar, Y. (2018). Pengaruh mendengarkan musik saat lari terhadap mood mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(2), 641–654.
- Prasasty, N. D. (2023). *Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Rachmawati, Y. (2005). Musik sebagai pembentuk budi pekerti. *Yogyakarta: Panduan*.
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2007). The content and validity of music-genre stereotypes among college students. *Psychology of Music, 35*(2), 306–326. <https://doi.org/10.1177/0305735607070382>
- Reynolds, S. (1999). *Generation ecstasy: Into the world of techno and rave culture*. Routledge.
- Reynolds, S. (2013). *Generation Ecstasy: Into the World of Techno and Rave Culture*. Taylor and Francis.
- Ross, R., Arena, R., Myers, J., Kokkinos, P., & Kaminsky, L. A. (2024). Update to the 2016 American Heart Association cardiorespiratory fitness statement. *Progress in Cardiovascular Diseases, 83*, 10–15. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2024.02.003>
- Schwadron, A. A., & Miller, W. H. (1970). Introduction to Music Appreciation: An Objective Approach to Listening. *Journal of Aesthetic Education, 4*(4), 145. <https://doi.org/10.2307/3331295>
- Siedliecki, S. L., & Good, M. (2006). Effect of music on power, pain, depression and disability. *Journal of Advanced Nursing, 54*(5), 553–562. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03860.x>
- Sills, D., & Todd, A. (2015). Does Music Directly Affect a Person's Heart Rate? *Journal of Emerging Investigators*. <https://doi.org/10.59720/14-058>
- Soedarsono, R. (1992). *Pengantar Apresiasi Seni*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Soepandi. (1978). *Diktat Pengantar Pengetahuan Musik Tari*.
- Suda, M., Morimoto, K., Obata, A., Koizumi, H., & Maki, A. (2008). Emotional responses to music: Towards scientific perspectives on music therapy. *NeuroReport, 19*(1), 75–78. <https://doi.org/10.1097/WNR.0b013e3282f3476f>
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 146*(2), 91–117. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>
- Thakare, A. E., Mehrotra, R., & Singh, A. (2017). Effect of music tempo on exercise performance and heart rate among young adults. *International Journal of Physiology, Pathophysiology and Pharmacology, 9*(2), 35–39.
- Wicaksono, A. (2020). PANDEMI COVID-19 DAN AKTIVITAS FISIK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 8*(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.28446>
- Widhyatama, S. (2012). *Sejarah Musik dan Apresiasi Seni*. PT Balai Pustaka (Persero). <https://books.google.co.id/books?id=IRZ9DQAAQBAJ>
- Yunus, G. (1996). Dasar-dasar Teori Musik Umum. *Padang Panjang: ASKI*.