

**STRATEGI PEMANASAN UNTUK MENINGKATKAN  
KETERAMPILAN TANGAN DI KELOMPOK STUDI  
PERKUSI ISI YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**  
**Program Studi S-1 Pendidikan Musik**



Disusun oleh:  
**Raden Ajeng Amara Imesadya Emillavta**  
**NIM 21102720132**

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN MUSIK**  
**FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN**  
**INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

**Gasal 2024/2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul:

**STRATEGI PEMANASAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN TANGAN DI KELOMPOK STUDI PERKUSI ISI YOGYAKARTA** diajukan oleh Raden Ajeng Amara Imesadya Emillavta, NIM 201102720132, Program Studi S-1 Pendidikan Musik, Jurusan Pendidikan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (**Kode Prodi: 187121**), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 6 Januari 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji



**Oriana Tio Parahita Nainggolan, M.Sn.**

NIP 198305252014042001/  
NIDN 0025058303

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji



**Oriana Tio Parahita Nainggolan, M. Sn.**

NIP 198305252014042001/  
NIDN 0025058303

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji



**Ayub Prasetyo, M. Sn.**

NIP 197507202005011001/  
NIDN 0018025702

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji



**Iwang Parasidha Lituhayu, M. Sn.**

NIP 198809292024211030

Yogyakarta, 15 - 01 - 25

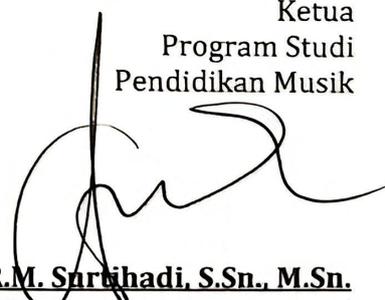
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Seni Pertunjukan  
Institut Seni Indonesia Yogyakarta



**Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum**

NIP 197111071998031002/  
NIDN 0007117104

Ketua  
Program Studi  
Pendidikan Musik



**Dr. R.M. Surtihadi, S.Sn., M.Sn.**

NIP 197007051998021001/  
NIDN 0005077006

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raden Ajeng Amara Imesadya Emillavta

NIM : 21102720132

Program Studi : S-1 Pendidikan Musik

Fakultas : Seni Pertunjukan

### Judul Tugas Akhir

**“STRATEGI PEMANASAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN TANGAN DI KELOMPOK STUDI PERKUSI ISI YOGYAKARTA”**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 20 Desember 2024



Raden Ajeng Amara I.E  
NIM 21102720132

## PERNYATAAN KEASILIAN SKRIPSI

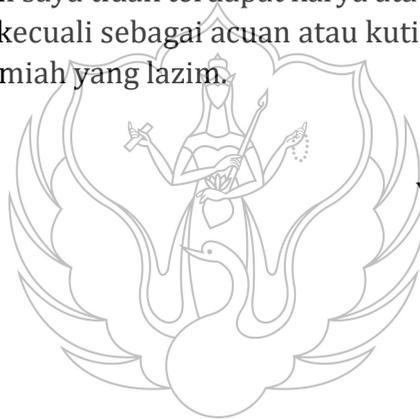
Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raden Ajeng Amara Imesadya Emillavta  
NIM : 21102720132  
Program Studi : S-1 Pendidikan Musik  
Fakultas : Seni Pertunjukan

Judul Tugas Akhir

**“STRATEGI PEMANASAN UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
TANGAN ANGGOTA KELOMPOK STUDI PERKUSI ISI YOGYAKARTA”**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.



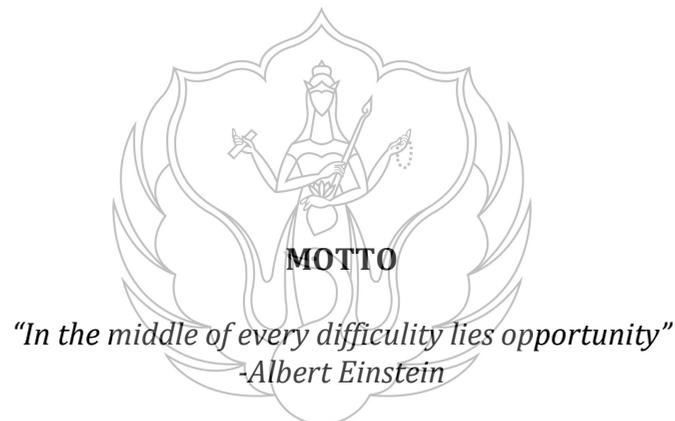
Yogyakarta, 6 Januari 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'A' followed by a smaller 'E' and some decorative flourishes.

Raden Ajeng Amara I.E  
21102720132

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada keluarga saya tercinta, Ibu (Ita Endang Mariantari) dan kakak (Raden Ajeng Amabel Amatyas Eka Emillavta), yang telah senantiasa memberikan dukungan, semangat, doa dan cinta kasih sehingga saya dapat menyelesaikan masa studi saya. Kepada Ibu dan Kakak, kalian adalah orang yang sangat berarti bagi kehidupan saya, terimakasih telah mendukung, menjaga dan menyayangi saya. Terimakasih atas segala hal yang kalian berikan dan ajarkan pada saya, dimanapun kalian berada, saya menyayangi kalian.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran ALLAH SWT, yang telah melimpahkan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran kepada peneliti sehingga penelitian tugas akhir (skripsi) dapat diselesaikan tepat waktu. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, namun peneliti bersyukur pada akhirnya telah berada pada titik ini. Proses penelitian ini tentu penuh akan tantangan, namun atas dukungan dari dosen-dosen, orang tua, dan teman-teman, peneliti mendapatkan bantuan berupa dukungan hingga dapat menyelesaikan penelitian ini. Maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, yaitu:

1. Dr. Sn. Rm. Surtihadi, S. Sn., M. Sn., selaku ketua Program Studi S-1 Pendidikan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia, Yogyakarta. Terimakasih membantu peneliti memberi masukan seputar penelitian, sehingga skripsi dapat selesai.
2. Mei Artanto, S. Sn., M.A., selaku Sekertaris Program Studi S-1 Pendidikan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia, Yogyakarta. Terimakasih telah membantu peneliti memberikan informasi seputar skripsi.
3. Oriana Tio Parahita Nainggolan, M. Sn., selaku dosen pembimbing I. Terimakasih telah membantu peneliti memberikan arahan, motivasi, dan segala ilmu yang peneliti dapatkan selama proses penelitian sehingga skripsi dapat terselesaikan pada waktu yang telah ditentukan.

4. Iwang Prasadha Lituhayu, M. Sn., selaku dosen pembimbing II. Terimakasih telah membantu peneliti dalam memberi arahan, masukan, dan menguatkan peneliti pada segala motivasi yang telah diberikan hingga pada akhirnya peneliti telah menyelesaikan skripsi.
5. Prof. Drs., Triyono Bramantyo Ps., M. Ed., Ph.D., selaku dosen wali. Terimakasih banyak atas semua bimbingan dan waktu yang telah diberikan kepada peneliti selama menempuh studi di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
6. Ibu dan kakak saya, yaitu Ita Endang Mariantari dan Raden Ajeng Amabel Amatyas Eka Emillayta. Terimakasih telah memberikan kekuatan dengan segala motivasi, dukungan, dan cinta kasih yang diberikan. Peneliti berharap dengan adanya skripsi ini dapat membuat Ibu dan kakak bangga dan bahagia. Terimakasih atas segala doa dan harapan yang Ibu dan Kakak panjatkan kepada Tuhan untuk peneliti, kiranya Ibu dan Kakak akan selalu berada dalam lindungan Tuhan dan berbahagia selalu.
7. Para teman-teman Kesper. Terimakasih banyak atas segala dukungan, canda tawa, dan motivasi yang kalian berikan kepada peneliti selama ini. Peneliti mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah ikut serta dalam memberikan dukungan dan mmebantu peneliti sehingga pada akhirnya skripsi dapat terselesaikan. Peneliti menyadari bahwa tidak ada hal yang sempurna, kecuali Tuhan, maka mohon maaf jika skripsi ini jauh dari kata sempurna. Akhir kata, peneliti berharap bahwa

skripsi ini dap memberikan manfaat bagi musisi perkusi, peneliti, dan pihak lain khususnya dalam dunia Pendidikan Musik.

Yogyakarta, 6 Januari 2024

Peneliti



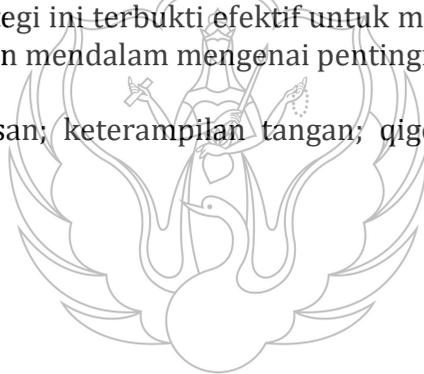
Raden Ajeng Amara I. E



## ABSTRAK

Kelompok Studi Perkusi (Kesper) di Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta, menghadapi kurangnya pemahaman tentang pentingnya pemanasan dalam latihan instrumen perkusi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tangan anggota Kesper dengan menerapkan strategi pemanasan seperti *qigong*, *single stroke*, dan *mirror practice*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan melibatkan lima anggota Kesper sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, catatan *logbook*, dan analisis suara menggunakan *sonic visualizer*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pemanasan yang diterapkan secara konsisten dapat meningkatkan keseimbangan, kontrol, dan fleksibilitas tangan anggota Kesper. *Qigong* memberikan efek relaksasi untuk meningkatkan aliran darah dan mempersiapkan tubuh, *single stroke* membantu subjek untuk menyeimbangkan kekuatan tangan kanan dan kiri, dan menciptakan pukulan yang presisi dengan *beat* dan tempo, serta *mirror practice* memperbaiki postur tubuh dan keseimbangan kedua tangan dari visual gerakan. Kombinasi ketiga strategi ini terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan tangan dan pemahaman mendalam mengenai pentingnya pemanasan.

**Kata Kunci:** pemanasan; keterampilan tangan; *qigong*; *single stroke*; *mirror practice*.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL .....</b>	<b>1</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASILIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	7
B. Landasan Teori.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Lokasi Penelitian.....	26
B. Jenis Penelitian .....	26
C. Situasi Sosial .....	27
D. Instrumen Penelitian .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan.....	71
<b>BAB V .....</b>	<b>77</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1</b> Data Subjek Penelitian .....	36
<b>Tabel 4.2</b> Logbook Subjek Pertama.....	37
<b>Tabel 4.3</b> Logbook Subjek Kedua .....	39
<b>Tabel 4.4</b> Logbook Subjek Ketiga.....	40
<b>Tabel 4.5</b> Logbook Subjek Keempat.....	41
<b>Tabel 4.6</b> Logbook Subjek Kelima.....	42
<b>Tabel 4.7</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Amplitudo Subjek 1.....	44
<b>Tabel 4.8</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Presisi Beat Subjek 1.....	46
<b>Tabel 4.9</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Tempo Subjek 1.....	47
<b>Tabel 4.10</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Amplitudo Subjek 2.....	50
<b>Tabel 4.11</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Presisi Beat Subjek 2.....	52
<b>Tabel 4.12</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Tempo Subjek 2.....	53
<b>Tabel 4.13</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Amplitudo Subjek 3.....	55
<b>Tabel 4.14</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Presisi Beat Subjek 3.....	57
<b>Tabel 4.15</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Tempo Subjek 3.....	59
<b>Tabel 4.16</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Amplitudo Subjek 4 .....	61
<b>Tabel 4.17</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Presisi Beat Subjek 4 .....	62
<b>Tabel 4.18</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Tempo Subjek 4.....	64
<b>Tabel 4.19</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Amplitudo Subjek 5.....	66
<b>Tabel 4.20</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Presisi Beat Subjek 5.....	68
<b>Tabel 4.21</b> Penjelasan SV Indikator Penilaian Tempo Subjek 5.....	70

## DAFTAR GAMBAR

<b>Daftar Gambar 2.1</b> Mirror Practice.....	19
<b>Daftar Gambar 2.2</b> Qigong.....	21
<b>Daftar Gambar 2.3</b> Single Stroke.....	22
<b>Daftar Gambar 3.1</b> Sonic Visualizer.....	33
<b>Daftar gambar 4.1</b> Amplitudo Sonic Visualizer.....	43
<b>Daftar Gambar 4.2</b> Beat Sonic Visualizer.....	44
<b>Daftar Gambar 4.3</b> Tempo Sonic Visualizer.....	44



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pemanasan atau *warming up* adalah hal yang sangat penting dilakukan sebelum latihan oleh setiap musisi. Pemanasan mempersiapkan tubuh untuk dapat bekerja dengan efisien sehingga terhindar dari cedera dan kecelakaan (Ginting et al., 2023). Seorang musisi akan mengalami kesulitan saat latihan dan saat melaksanakan suatu pertunjukan jika tidak melakukan pemanasan secara benar. Pemanasan bagi musisi adalah hal yang seharusnya tidak boleh dilewatkan, karena akan mempengaruhi bagaimana kesiapan tubuh dalam bernyanyi dan bermain instrumen (Macias, 2021). Tidak terkecuali pemain perkusi, mereka juga membutuhkan pemanasan yang mengoptimalkan fungsi tubuh. Fatal jadinya jika pemanasan tidak menjadi kebiasaan individu, maupun dalam suatu kelompok.

Kelompok Studi Perkusi atau disingkat menjadi Kesper merupakan suatu Kelompok Kegiatan Mahasiswa (KKM) di FSP (Fakultas Seni Pertunjukan), ISI (Institut Seni Indonesia) Yogyakarta. Kesper merupakan KKM yang memiliki 40 anggota. Anggota Kesper adalah mahasiswa dengan instrumen mayor perkusi dan drumset di Program Studi (Prodi) Musik, Pendidikan Musik, Penciptaan Musik, dan Penyajian Musik. KKM ini didirikan tahun 2001, merupakan wadah bagi mahasiswa perkusi dan drum set untuk memperdalam berbagai ilmu perkusi baik secara teknik, komposisi, dan pertunjukan.

Walaupun Kesper aktif dalam berbagai kegiatan mandiri maupun kegiatan kampus, namun pada observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada Kesper, peneliti menemukan kurangnya pemahaman mendalam mengenai pemanasan. Kebanyakan anggotanya ketika melakukan sesi latihan untuk praktik instrumen mayor, ujian, latihan harian, dan lain sebagainya, tidak melakukan sesi pemanasan, melainkan langsung membaca *repertoire*. Artinya anggota Kesper kurang memahami apa yang harus dipersiapkan sebelum latihan. Akibatnya anggota Kesper menemui banyak kesulitan secara teknis permainan sehingga memicu mereka menjadi kurang optimal dan menghambat performa mereka.

Ketika seseorang tidak melakukan sesi pemanasan secara benar dan menemukan banyak masalah, kemudian menghambat mereka dalam melakukan sesi latihan peneliti berpikir bahwa ini merupakan masalah yang serius karena dapat mempengaruhi banyak hal dalam latihan. Maka peneliti menawarkan sebuah strategi untuk sesi pemanasan. Strategi yang ditawarkan adalah strategi yang disusun oleh peneliti berdasarkan beberapa cara, yang pertama adalah *mirror practice* oleh Paul Buyer dalam *Percussive Notes* (2023) yaitu pemanasan menggunakan instrumen perkusi di depan cermin untuk melihat visual pukulan tangan apakah keduanya selaras ketinggiannya lalu memperhatikan postur tubuh agar memiliki posisi yang baik, kemudian yang kedua adalah qigong oleh Ryan Bond dalam *Percussive Notes* (2023) praktik dari Tiongkok kuno berbentuk peregangan tangan berupa tepuk tangan (*clapping*), memijat bagian telapak tangan dan jari, serta relaksasi

dengan posisi telapak tangan seperti berdoa untuk melancarkan sirkulasi darah, menghilangkan ketegangan, dan meningkatkan kesadaran tubuh, lalu strategi yang terakhir menggunakan *single stroke* oleh Ginting dalam Jurnal Ilmiah Seni Pertunjukan (2023) dalam snare atau *pad* dengan membebaskan tangan kiri diimbangi dengan kegiatan sehari-hari yang menggunakan tangan kiri seperti membuka pintu dan menggosok gigi.

Strategi-strategi yang dibahas oleh Paul Buyer dalam Percussive Notes (2023), Ryan Bond dalam Percussive Notes (2023), dan Ginting dalam Jurnal Ilmiah Seni Pertunjukan (2023). Ketiga strategi tersebut memiliki dampak yang positif terhadap pemanasan. Maka peneliti mencoba menerapkan strategi pemanasan pada anggota Kesper untuk meningkatkan keterampilan tangan, menyeimbangkan keselarasan tangan, meningkatkan performa tubuh, dan kesiapan tubuh.

Peneliti berharap dalam penelitian yang berjudul “Strategi Pemanasan untuk meningkatkan Keterampilan Tangan di Kelompok Studi Perkusi ISI Yogyakarta” dapat menjadi sebuah model pemanasan atau latihan untuk anggota Kesper dalam memahami pentingnya pemanasan untuk dapat mengasah keterampilan tangan sehingga dalam setiap kegiatan perkusi yang dilakukan, anggota kesper tidak lagi menemukan kendala-kendala dan masalah yang mempengaruhi teknik bermain, serta performa mereka saat tampil.

## B. Rumusan Masalah

Pemanasan adalah sebuah kegiatan penting bagi setiap musisi tujuannya adalah untuk mempersiapkan tubuh sebelum sesi latihan atau pertunjukan dimulai. Dalam kasus penelitian ini, anggota Kesper memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pemanasan, padahal pemanasan adalah hal yang penting dilakukan oleh semua musisi. Maka dari beberapa penelitian yang membahas tentang pentingnya pemanasan dalam latihan instrumen peneliti mencoba meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pemanasan dengan menggunakan strategi pemanasan secara bersamaan yaitu, strategi pemanasan yang *mirror practice* oleh Paul Buyer dalam Percussive Notes (2023), qigong oleh Ryan Bond Percussive Notes (2023), dan *single stroke* oleh Ginting dalam Jurnal Seni Pertunjukan (2023) dengan memberatkan tangan kiri didukung aktivitas sehari-hari guna meningkatkan keterampilan tangan. Berdasarkan uraian rumusan masalah dapat diuraikan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman anggota Kesper terhadap strategi pemanasan yang diusulkan peneliti?
2. Bagaimana strategi pemanasan yang diusulkan peneliti dapat meningkatkan keterampilan tangan anggota Kesper setelah menggunakan strategi yang diusulkan peneliti?

## C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, terdapat beberapa tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Merancang dan mengidentifikasi strategi dalam pemanasan perkusi yang dapat diterapkan pada anggota Kesper.
2. Menganalisis efektivitas strategi pemanasan diusulkan peneliti pada anggota Kesper.
3. Menganalisa keterampilan tangan anggota Kesper setelah menggunakan strategi pemanasan yang diusulkan peneliti.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Apabila penelitian ini berhasil dilakukan, maka akan memberikan manfaat sebagai berikut:

##### Manfaat Teoritis:

1. Memberikan pemahaman mendalam tentang hubungan antara pemanasan dan keterampilan tangan bagi musisi khususnya perkusi.
2. Menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya dalam merancang strategi pemanasan dan keterampilan tangan.
3. Menambah wawasan bagi peneliti, pendidik, dan musisi perkusi mengenai pentingnya pemanasan untuk meningkatkan keterampilan tangan.

##### Manfaat Praktis:

1. Meningkatkan efektivitas keterampilan tangan bagi mahasiswa perkusi dengan menerapkan strategi pemanasan.
2. Mengurangi risiko cedera melalui praktik pemanasan yang lebih efektif.

3. Memperkaya kreativitas, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan keterampilan motorik dengan menggali strategi pemanasan.

