

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi pemanasan seperti qigong, *single stroke* dan *mirror practice* yang peneliti terapkan pada anggota Kesper guna meningkatkan keterampilan tangan, penulis mendapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pemanasan penting dilakukan sebelum latihan dan melakukan suatu pertunjukan untuk meningkatkan keterampilan tangan musisi, termasuk musisi perkusi.
2. Strategi pemanasan yang diterapkan peneliti terhadap anggota Kesper dimana masing-masing strategi memberikan manfaat. Qigong untuk mempersiapkan tubuh, meningkatkan fleksibilitas, memberikan relaksasi dan memperlancar aliran darah. *Mirror practice* untuk membantu subjek untuk memahami postur tubuh yang baik dan membenahi koordinasi kedua tangan agar seimbang. Lalu *single stroke* untuk melatih teknik dasar dalam perkusi, menyeimbangkan kekuatan kedua tangan, dan melatih ketepatan pukulan.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pemanasan qigong, *single stroke* dan *mirror practice* dapat meningkatkan keterampilan tangan anggota kesper dengan indikator keberhasilan yaitu: pukulan yang

dihasilkan presisi pada *beat*, kedua tangan seimbang kekuatannya, dan tepat pada tempo.

B. Saran

Adapun manfaat yang diharapkan peneliti dari hasil penelitian ini, di antara lain adalah:

1. Bagi anggota Kesper dan musisi perkusi, peneliti menekankan perlunya melakukan pemanasan yang terstruktur sebelum latihan. Hal ini bertujuan agar dalam proses latihan seorang individu tidak mendapatkan masalah seputar keterampilan tangan sehingga tidak menghambat proses latihan atau jalannya suatu pertunjukan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi rujukan dan referensi dalam topik strategi pemanasan untuk meningkatkan keterampilan tangan musisi perkusi sehingga peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam dan membuat suatu kebaruan pada instrumen musik lainnya.
3. Bagi pendidik atau pengajar musik diharapkan strategi pemanasan yang peneliti terapkan dapat menjadi bahan acuan dalam proses pembelajaran musik sehingga suatu kegiatan pembelajaran berjalan efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajidahun, A. T., Myezwa, H., Mudzi, W., & Wood, W. A. (2019). A Scoping Review of Exercise Intervention for Playing- Related Musculoskeletal Disorders (PRMDs) among Musicians. *Muziki*, 16(1), 7–30. <https://doi.org/10.1080/18125980.2019.1606675>
- Akbar, M. A., & Artista, L. J. (2020). Efektivitas Strategi Latihan Instrumen Musik dan Vokal pada Mahasiswa. *Promusika*, 8(1), 49–57. <https://doi.org/10.24821/promusika.v1i1.4445>
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Case Study Method in Qualitative Research. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- Bacon, B., Wanderley, M. M., & Marandola, F. (2014). Handedness in percussion sight-reading. *ACM International Conference Proceeding Series, June*, 112–117. <https://doi.org/10.1145/2617995.2618015>
- Beveridge, S., Herff, S. A., Buck, B., Madden, G. B., & Jabusch, H. C. (2020). Expertise-Related Differences in Wrist Muscle Co-contraction in Drummers. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01360>
- Bond, B. R. (2023). Mental and physical health. *Percussiove Notes*, 61(1), 16–21. <https://doi.org/10.1007/s12118-999-1075-x>
- Camara, G. S. (2020). Timming is Everything..or is it?Effects of Instructed Timming Style, Reference, and Pattern on Dum Kit Sound ind Groove Based Performance. *University of California Press Music Perception*, 38, 1–26.
- Chen, X., Cui, J., Li, R., Norton, R., Park, J., Kong, J., & Yeung, A. (2019). Dao Yin (a.k.a. Qigong): Origin, Development, Potential Mechanisms, and Clinical Applications. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019. <https://doi.org/10.1155/2019/3705120>
- Dimento, J. (2021). *Strong Fondations Daily Warm Ups for 6th Grade Band*. www.bandworld.org
- Fadli, R. M. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, Vol. 21. No. 1. (2021)*, 33-54, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>

- Ginting, J. P., Tyasrinestu, F., Tio, O., & Nainggolan, P. (2023). Warming Up Dan Pelatihan Pola Ritme Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Instrumen Perkusi Pada Kelompok Drum Band Di SD Bantul Warung. *Jurnal Ilmiah Seni Pertunjukan*, 17(1), 237–243. <https://journal.isi.ac.id/index.php/IDEA>
- İnanici, M. K. (2023). Investigation of body posture problems experienced in baglama teaching process. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 11(1), 91–105. <https://doi.org/10.17478/jegys.1246237>
- Kilby, B. M. (2023). *Preventing Injury at the*. 61(1), 22–24.
- Macias, S. (2021). *Warm Up Efectivenes and Strategies for in Middle School Beginning Band and String Orchestra in the Virtual Learning Environment*. AZUSA PACIFIC UNIVERSITY WARM.
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan Kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v1i2.20>
- Mahardika, F., & Salim, A. (2018). Model Pemanasan Multi-Tenor pada Battery Percussion Marching Band Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Promusika*, 5(1), 7–16. <https://doi.org/10.24821/promusika.v5i1.2282>
- Malahati, F., B, A. U., Jannati, P., Qathrunnada, Q., & Shaleh, S. (2023). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 341–348. <https://doi.org/10.46368/jpd.v11i2.902>
- Matos, L. C., Sousa, C. M., Goncalves, M., Gabriel, J., MacHado, J., & Greten, H. J. (2015). Qigong as a traditional vegetative biofeedback therapy: Long-term conditioning of physiological mind-body effects. *BioMed Research International*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/531789>
- Pauline, E., Kusuma, I., & Raharjo, R. (2024). *Teknik Reverse Sebagai Latihan Hand Reversal Pada Pianis Kidal*. 18(1), 49–63.
- Putri, K. P., Hartono, H., & Gusanti, Y. (2023). Penerapan Metode Kreatif Vocalizing untuk Meningkatkan Keterampilan Bernyanyi pada Ekstrakurikuler Paduan Suara Sekolah Menengah Pertama. *JoLLA: Journal of Language, Literature, and Arts*, 3(6), 790–803. <https://doi.org/10.17977/um064v3i62023p790-803>
- Spak, D., & Card, E. (2020). Music, Movement, and Mind: Use of Drumming to Improve Strength, Balance, Proprioception, Stamina, Coordination, and Emotional Status in a 12-Year-Old With Agenesis of the Corpus Callosum: A Case Study. *Journal of Holistic Nursing*, 38(2), 186–192. <https://doi.org/10.1177/0898010119871380>

Suáidah, A., & Kurniadi, D. (2018). Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Siswa Tunanetra Melalui Permaninan Piano. *Jassi Anakku*, 19(1), 32–39.

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Utavia, A., Jannati, P., Malahati, F., Qathrunnada, & Shaleh. (2023). *Kualitatif Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi*. 11(2), 341–348.

