

Bagaimana Musik Berpengaruh pada Pemain Sepakbola?

Musik dan sepak bola sudah cukup lama dikenal sebagai dua entitas yang berhubungan erat.

<https://www.simplyauthentic.id/read/bagaimana-musik-berpengaruh-pada-pemain-sepakbola>

Oleh: Simanjuntak

17-Agustus-2019



Musik dan sepak bola sudah cukup lama dikenal sebagai dua entitas yang berhubungan erat. Mulai dari para musisi yang memiliki tim sepak bola favorit, pertandingan, dan turnamen sepak bola yang turut menghadirkan musik di tengah rangkaian maupun dinamikanya, hingga simbiosis semisal konser musik yang digelar di stadion sepak bola.

Sebagai seorang yang menikmati keberadaan musik dan sepak bola, saya selalu penasaran terhadap lagu-lagu apa saja yang didengar oleh para pemain yang akan bertanding atau sekadar lagu-lagu favorit mereka di waktu luang. Melalui penelusuran sederhana, dengan mudah saya mendapati musik favorit para pesepakbola, dan tentu tidak ada rumus pasti mengenai korelasi kemampuan olah bola dengan selera musik.

Cristiano Ronaldo boleh saja dinobatkan sebagai satu dari dua pemain terbaik di bumi saat ini, namun eksplorasi musikalnya cukup sejauh I Believe I Can Fly-nya R Kelly dan lagunya Ricky Martin yang satu itu, Livin La Vida Loca, selain tembang romantis dan musik Brazil. Sedangkan Zlatan Ibrahimovic dikenal mendengarkan banyak musik, terutama reggae, walaupun ia tidak menikmatinya sebelum pertandingan karena menurutnya genre itu akan membuatnya “lembek”. Selain reggae Ibra pun menyukai rock dan hip-hop.

Sepanjang kariernya Jonas Olsson membela klub-klub semenjana macam West Bromwich, Wigan, dan N.E.C. Nijmegen. Bagi lelaki gondrong Swedia ini, musik merupakan bagian dari hidupnya, dengan The Rolling Stones, Nirvana, The Who, Jimi Hendrix, dan Bob Dylan sebagai pahlawan musikalnya. Olsson juga memainkan instrumen gitar, di mana ketika memainkan gitar dia mengaku “tidak memikirkan hal lain”.

Wayne Rooney memiliki tato album Stereophonics tahun 2011 Just Enough Education to Perform di lengannya. Sosok yang mengemas 120 penampilan bersama timnas Inggris juga menyukai Arctic Monkeys, Bruce Springsteen, dan Cat Stevens. Pencetak gol kemenangan Jerman di final Piala Dunia 2014, Mario Gotze, menyebutkan bahwa dia dan Marco Reus mendengarkan Justin Bieber sebelum pertandingan, di samping Snoop Dog, Lil’ Wayne dan Black Eyed Peas. Kasabian merupakan band favorit Andres Iniesta, Jamie Vardy penggemar berat Simon & Garfunkel, dan ruang ganti Manchester United diakui David De Gea bergemuruh saat dia memperdengarkan Avenged Sevenfold dan Metallica.

Di luar pesepakbola dan musik favoritnya, terdapat contoh menarik seperti pelatih timnas Inggris, Gareth Southgate, yang menggunakan musik dengan tujuan mempersatukan tim serta memberi rasa optimis kepada para pemain.

Lebih Jauh Mengenai Hubungan Musik dan Sepak bola

Bagi beberapa pesepakbola, musik yang didengarkan sebelum pertandingan atau aktivitas latihan berpengaruh pada emosi mereka. Tema tersebut diangkat oleh American Psychological Association melalui penelitian yang dirilis di Sport, Exercise and Performance Psychology pada 2018. Sebanyak 34 orang pemain muda yang berlaga di liga junior Premiership Academy dianalisis menggunakan metode kuesioner, jurnal, wawancara, dan observasi.

Dalam kajian tersebut, tampak bahwa para pemain memanfaatkan musik untuk menstimulasi dan mengelola emosi sebelum pertandingan. Musik juga disebut berfungsi untuk membangun identitas sebuah kelompok serta menciptakan atmosfer positif dalam tim. Studi ini juga menunjukkan fungsi musik dalam mempersiapkan mental saat latihan dan pada hari pertandingan.

Tingkat kekuatan komponen musikal (instrumentasi, harmoni, kekerasan suara, lirik, rhythm, dan tempo) serta faktor non-musikal (pengidentifikasi dengan artis tertentu, kadar keakraban dengan lagu, dan karakterisasi diri dengan lirik) diduga sangat dinamis dan berkelindan dengan lingkungan kelompok, konteks, dan faktor-faktor pribadi yang relevan saat mendengarkan lagu

tertentu. Interaksi antara aspek-aspek itu disebut dapat menghasilkan keuntungan positif bagi kondisi fisik dan psikologis.

Seorang pemain berkomentar: “Hari ini di gym aku merasa sangat kelelahan dan sedikit jengkel. Aku merasa tidak bisa menyelesaikan sesi tersebut. Pemain lain memutar ‘Post To Be’ dari Omarion, dia tahu bahwa itu lagu favoritku. Segera setelah aku dan pemain lain mendengarnya, kami kembali bersemangat. Lagu itu memberi motivasi tambahan.”

Tingkat keakraban (familiarity) merupakan faktor utama dalam konteks pengaruh musik kepada efek psikologis pemain. Lagu-lagu yang familiar lebih besar kemungkinannya memberi keuntungan psikologis. Para peserta penelitian menganjurkan kalau sebuah playlist tim seharusnya berisi lagu-lagu yang variatif dan ditujukan kepada kebutuhan mayoritas pemain di tim tersebut.

Beberapa lagu pilihan para peserta jelang pertandingan di antaranya Lose Yourself oleh Eminem, Pour It Up dari Rihanna, Blood On The Leaves milik Kanye West, dan The Catch Up-nya Drake. Karena setiap orang memiliki selera musik berbeda, bisa jadi ini tidak akan berpengaruh maksimal kepada seluruh pemain. Namun ada metode sains yang menyebutkan bahwa para pelatih bisa menemukan “kecocokan” antara playlist dan preferensi pemain, sesuatu yang dijelaskan lebih jauh di buku *Applying Music in Exercise and Sport*.

Penemuan menarik lainnya adalah musik dapat memberikan efek psikologis seperti kepercayaan diri dan motivasi. Beberapa pemain mengindikasikan bahwa keberadaan lirik dan tempo cepat memberikan efek luar biasa. Sebagai contoh alternatif, saat pemain lain mendengarkan 300 Violin Orchestra oleh Jorge Quintero, sebuah lagu instrumental dengan tempo 100 bpm, salah seorang pemain merasa sedang bersiap untuk pergi berperang.

Sebagai penutup, Rio Ferdinand yang merupakan mantan pemain Leeds United, menjadi salah seorang yang gemar bersaksi di beberapa kesempatan bahwa lagu sebelum pertandingan sangat memengaruhi emosinya. Playlist hip-hop dan grime miliknya ditengarai dapat mengakselerasi energi berlimpah, konfrontatif, dan semangat alpha male. Salah satu nomor favoritnya adalah Game Over dari Tinchy Strider.

Saya tidak bermain sepak bola. Saya tidak memainkan alat musik. Saya hanya sangat menyukai keduanya. Penelitian yang telah saya jabarkan hanya menambah rasa syukur memiliki kesempatan menikmati entitas yang mengingatkan betapa hidup ini indah.