

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Musik dalam kehidupan manusia saat ini sudah menjadi kebutuhan karena dengan adanya musik seseorang dapat menempatkan dirinya dalam derajat ketenangan jiwa, kesehatan mental, menghibur dan menentramkan jiwa, hati serta pikiran (Cristin dkk., 2022). Musik klasik memiliki kejelasan elegan, dan transparansi yang dapat meningkatkan konsentrasi, memori, dan persepsi spesial (Ansoriyah, 2017). Musik klasik dipercaya mengaktifkan bagian struktur otak sehingga memberikan kenyamanan bagi pendengarnya (Cristin dkk., 2022). Oleh karena itu individu yang mendengarkan musik klasik akan memberi respon, baik secara fisik maupun psikis, yang akan membangkitkan sistem tubuh yang lelah, kejenuhan dan kebosanan bagi individu yang membutuhkan.

Berdasarkan faktor yang berpengaruh terhadap rangsangan stimulus atau kecepatan reaksi seseorang yaitu aktivitas fisik yang kemudian menimbulkan rasa kelelahan merupakan hal yang paling sering dirasakan oleh manusia, karena tubuh manusia dirancang agar dapat melakukan berbagai aktivitas beban pekerjaan sehari-hari (Wulandari & Hadyanawati, 2020). *Recovery* sangat penting, karena dengan adanya *recovery* memungkinkan individu untuk mengembalikan kemampuan fisik dan mental (Abdilah & Ashadi, 2018). Untuk mengatasi rasa kelelahan pada tubuh perlu diperhatikan dalam mengatasi masalah tersebut dengan *recovery*, *recovery* penting untuk dilakukan karena kualitas *recovery* yang baik dapat meningkatkan performa atlet dan meningkatkan adaptasi fisiologis tubuh terhadap latihan fisik serta mengurangi resiko cedera (Musthofa & Rohman, 2019).

Menurut pendapat beberapa ahli *recovery* diperlukan dalam mempercepat proses pemulihan. ada dua bentuk *recovery* yang biasa dilakukan oleh atlet yaitu *recovery* aktif dan *recovery* pasif (Kurniawan & Elfarabi, 2018). *Recovery* aktif merupakan bentuk istirahat yang berarti atlet istirahat dengan tidak berdiam diri, tetapi tetap melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang sangat ringan 20 % denyut nadi maksimal sampai ringan 50 % denyut nadi maksimal seperti jogging dan berjalan, sedangkan *recovery* pasif bentuk istirahat yang tidak melibatkan aktivitas fisik dilakukan dengan duduk diam atau istirahat total (duduk, terlentang,

atau tidur) (Ghani, 2019). *Recovery* aktif dan pasif keduanya memiliki manfaat bagi individu yang melakukan proses *recovery* kondisi tubuh (Santoso dkk., 2021).

Dalam hal ini *recovery* pasif lebih tepat untuk proses pemulihan kondisi tubuh, karena bertujuan untuk mempercepat regenerasi fisiologis, dan menghilangkan asam laktat (Kafrawi, 2017). Pemulihan pasif salah satu cara fisiologis yang penting menuju pemulihan. Setelah latihan, aktivitas segera dihentikan menggunakan pemulihan pasif tanpa kehilangan kualitas dan kuantitas, sehingga terjadinya penurunan asam laktat (Yamaguchi & Rochmania, 2022).

Metode *Progressive muscle relaxation* (PMR) salah satu pendekatan komplementer yang digunakan untuk mengurangi stress fisik dan psikologi, Gerakan ini dilakukan dengan meregangkan otot-otot besar secara pelan, teratur dan berurutan (Alfarisi & Muhlisin, 2020). *Progressive muscle relaxation* (PMR) dapat menurunkan kecemasan dalam periode waktu tertentu maupun dalam mengatasi suatu kejadian kecemasan yang singkat, selain dapat menurunkan kecemasan juga dapat meningkatkan status fisik dan psikologis (Rahmawati dkk., 2017). Metode *progressive muscle relaxation* atau metode relaksasi otot progresif membantu seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress, keterampilan relaksasi sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari saat menghadapi kesulitan selalu dalam keadaan rilek akan membantu seseorang memegang kendali hidup (Lengsi & Mizawati, 2021).

Sedangkan metode musik klasik dapat membantu seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih (Lengsi & Mizawati, 2021). Mendengarkan musik dengan tempo teratur dapat mengatasi stres dan menimbulkan kondisi rileks pada individu sehingga tubuh dapat beristirahat dengan baik (Santoso dkk., 2021). Terapi musik memberikan efek relaksasi dan meningkatkan produksi hormon *norepinephrin* sehingga mendorong terhadap normalisasi denyut nadi, menstabilkan tekanan darah, dan meningkatkan keteraturan napas (Lopes dkk., 2017).

Dari beberapa pernyataan para ahli tersebut *recovery* dengan *progressive muscle relaxation* (PMR) dan relaksasi musik klasik dapat membantu mempercepat

regenerasi fisiologis, menurunkan asam laktat, memberikan kondisi rilek, menormalkan denyut nadi dan menstabilkan tekanan darah (Inangil dkk., 2020; Lengsi & Mizawati, 2021; Liu dkk., 2022; Yulinda & Kusumawardani, 2023).

Permasalahan yang dialami oleh atlet antara lain kurang maksimalnya di dalam masa *recovery*, karena padatnya waktu latihan maupun perlombaan. Akibat dari kelelahan tersebut tidak sedikit prestasi atlet menurun dikarenakan tidak tercapainya *recovery* yang optimal baik setelah latihan maupun di antara perlombaan dan dampak dari kelelahan tersebut seseorang juga bisa malas melakukan aktivitas fisik atau berolahraga (Zebua dkk., 2021). Maka untuk menunjang masa *recovery* staf pelatih harus mengembangkan model-model *recovery*. Perlunya pengetahuan tentang *recovery* merupakan aspek yang penting bagi atlet maupun pelatih karena pada saat proses latihan pelatih dapat mengukur kemampuan fisik seorang atlet, dan hal yang sangat penting bagi atlet yaitu dapat mengetahui kondisi diri sendiri. Setelah itu melakukan *recovery* dengan kebutuhannya masing-masing untuk meningkatkan performa (Fitria & Roepajadi, 2022). Peneliti yang menyatakan bahwa secara tegas bahwa ada hal yang tidak diketahui oleh banyak pelatih yaitu dengan secara intens program latihan fisik terus diberikan tanpa memperhatikan istirahat atletnya dan berharap mendapatkan kondisi fisik yang baik dan maksimal adalah salah besar, karena tubuh manusia memiliki batas maksimal dan mengalami kelelahan, serta tubuh membutuhkan waktu untuk beristirahat dengan tujuan untuk *recovery* (Risma dkk., 2023). Maka perlunya model dan cara yang tepat dalam proses *recovery* sehingga atlet mendapatkan performanya kembali dengan baik.

Hal ini dapat dilihat dalam studi literasi dari penelitian yang diungkapkan Lengsi & Mizawati (2021) yang mengungkapkan bahwa ada perbedaan keefektifan yang signifikan antara intervensi *progressive muscle relaxation* (PMR) dengan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan stress fisik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Purnamasari & Sopian, (2019) yang meneliti pemulihan atlet judo menggunakan metode relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik yang hasil penelitian tersebut dapat mempengaruhi pemulihan pada atlet judo. Penelitian Santoso & Sandria (2021) yang mengungkapkan bahwa *recovery* dengan

menggunakan musik jawa dapat memberikan perbedaan yang signifikan pemulihan denyut nadi latihan di dalam cabang olahraga bola voli, sehingga atlet mudah kembali dalam kondisi primanya. Selain itu, penelitian Hutagalung (2022) yang mengungkapkan bahwa penggunaan musik klasik dapat dijadikan media relaksasi dan bermanfaat dalam membangkitkan semangat, menghilangkan perasaan bosan dan jenuh.

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* (PMR) atau relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress fisik pada mahasiswa tingkat akhir dan berpengaruh terhadap pemulihan atlet judo (Lengsi & Mizawati, 2021; Purnamasari & Sopian, 2019). Sedangkan relaksasi musik klasik dapat menurunkan denyut nadi, menurunkan tekanan darah, membangkitkan semangat, menurunkan rasa stress pada fisik dan menghilangkan perasaan bosan pada berbagai kelompok populasi (Huntagalung & Theodora, 2022; Santoso dkk., 2021). Namun, penelitian yang secara khusus memfokuskan pada cabang olahraga sepak bola masih terbatas.

Maka peneliti selanjutnya tertarik meneliti dan mengkaji lebih lanjut terkait *recovery* dengan memberikan metode *progressive muscle relaxation* (PMR) menggunakan musik klasik dan *recovery* menggunakan musik klasik, sehingga dapat dikembangkan menjadi metode untuk membantu proses *recovery* bagi atlet atau individu yang membutuhkan dengan judul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Menggunakan Musik Klasik Terhadap *Recovery* Pemain Sepak Bola”.

Penelitian ini akan dikembangkan pada cabang olahraga sepak bola sehingga penelitian ini diharapkan bisa membantu dalam kualitas *recovery* yang baik pada cabang olahraga sepak bola karena sepak bola merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fungsi fisiologis, metabolisme, dan psikologis yang maksimal, sehingga dapat menurunkan performa pemain di lapangan yang diakibatkan karena kelelahan, serta dapat menimbulkan cedera otot, ditunjang pertandingan yang sangat dekat dengan pertandingan berikutnya (Diego dkk., 2017). Dalam hal ini pemain dapat melakukan optimalisasi proses *recovery* karena kualitas *recovery* yang baik selama masa *recovery* dapat menurunkan pengaruh buruk kelelahan,

diantaranya adalah menurunnya kemampuan fisik maupun tingginya resiko terjadi cedera pada pemain (R. Kurniawan & Elfarabi, 2018). Oleh karena itu penting bagi pemain sepak bola untuk mengembalikan kondisi tubuh setelah pertandingan atau latihan.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan pengertian yang sudah dikemukakan di atas, dapat ditarik rumusan masalah yang akan menjadi fokus dalam peneliti ini. Adapun rumusan masalah yang diajukan sebagai berikut,

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik?

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah tersebut, maka peneliti tertarik mengkaji tujuan penelitian yaitu,

- 1.3.1. Mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.
- 1.3.2. Mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.
- 1.3.3. Mengetahui perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1. Penelitian ini diharapkan mampu untuk memberikan kontribusi dalam segi keilmuan dalam bidang keolahragaan khususnya untuk pelatih dan akademisi, penelitian ini dapat diterapkan pada saat melatih dan juga bisa diterapkan ke masyarakat umum.

1.4.1.2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan bagi peneliti dan pembaca tentang pemulihan atau *recovery* dengan *Progressive Muscle Relaxation* Menggunakan Musik Klasik Setelah Beraktivitas Fisik Pada Cabang Olahraga Sepak Bola.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada pelatih sepak bola, sehingga pelatih dapat berinisiatif menerapkan dan mengembangkan bentuk-bentuk pemulihan atau *recovery* setelah melakukan aktivitas fisik.

1.4.2.2. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengalaman kepada pemain sepak bola, sehingga dapat merasakan dan memberikan dampak yang baik bagi *recovery* setelah melakukan aktivitas fisik.

1.5 Struktur organisasi

Berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI (2021) maka sistematika laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut:

1. BAB I : Pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian, kerangka berpikir, dan hipotesis.
3. BAB III : Berisikan mengenai metode penelitian skripsi yang substansinya adalah desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
4. BAB IV : Menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
5. BAB V : Kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi.