

## BAB 4

### TEMUAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi PMR Menggunakan Musik Klasik dan metode relaksasi Musik Klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik PS Bina Pakuan Bandung. Berkaitan dengan maksud penelitian tersebut, data yang diperoleh dari penelitian ini merupakan hasil atau kemampuan pemain yang diukur dengan alat Polar H10 yaitu pengukuran denyut nadi setiap pemain, data tes awal (*pretest*) setelah aktivitas fisik dan tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan yaitu terdiri dari dua kelompok, kelompok relaksasi PMR menggunakan Musik Klasik dan relaksasi Musik Klasik. Sampel yang dijadikan objek penelitian merupakan atlet dengan usia 16-17 tahun dengan jenis kelamin laki-laki.

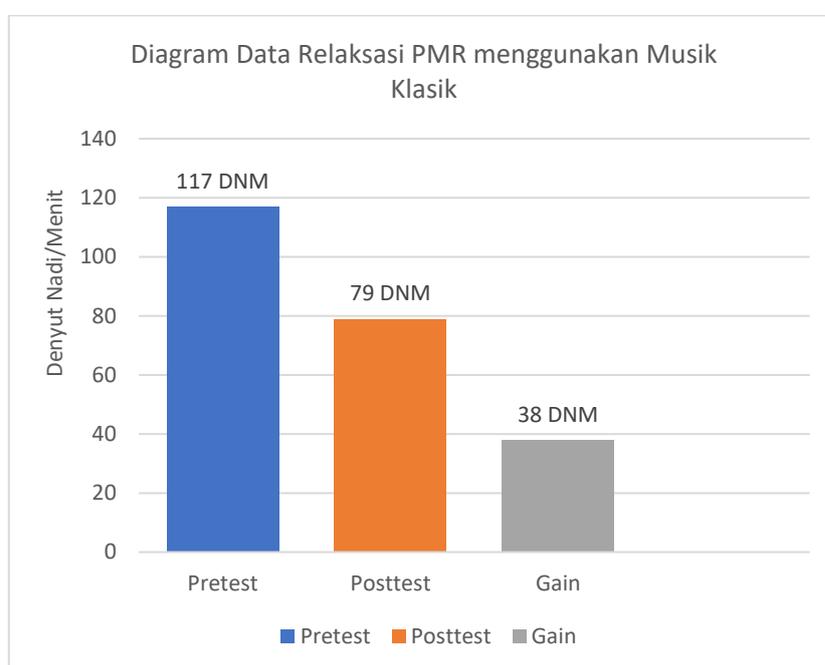
Data tes awal (*pretest*) dimaksudkan sebagai upaya untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan dari kedua kelompok yang digunakan sebagai subjek penelitian. Sementara, data tes akhir (*posttest*) dimaksudkan untuk mengukur kemampuan pemain setelah memperoleh perlakuan yang berbeda. Hasil pengelompokan, diagram dan perhitungan terhadap data yang terkumpul dapat diamati pada tabel berikut :

**Tabel 4.1.**  
**Hasil Pengelompokan *Pretest* dan *Posttest* (A)**

No.	Nama Atlet	Hasil Relaksasi PMR menggunakan Musik Klasik		Penurunan	
		Pretest	Posttest	Pretest-Posttest	Presentase
1.	R R R	128	80	48	37,50%
2.	M R F	123	77	46	37,40%
3.	T S R	121	78	43	35,54%
4.	R P I	119	81	38	31,93%
5.	F D G	118	81	37	31,36%
6.	A E	117	80	37	31,62%
7.	A R N	116	79	37	31,90%
8.	R M Y	115	78	37	32,17%
9.	R A	111	79	32	28,83%
10.	S	103	81	22	21,36%

No.	Nama Atlet	Hasil Relaksasi PMR menggunakan Musik Klasik		Penurunan	
		Pretest	Posttest	Pretest-Posttest	Presentase
	Rata-Rata	117	79	38	31,96%

Pada tabel 4.1 terlihat bahwa hasil dari pengelompokan metode relaksasi *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik terdapat persentase penurunan denyut nadi setelah diberikan *treatment* dengan persentase rata-rata penurunan yaitu sebesar 31,96% atau memiliki selisih sebelum diberikan *treatment pretest* dan sesudah diberikan *treatment posttest* yaitu 38 denyut nadi/menit.



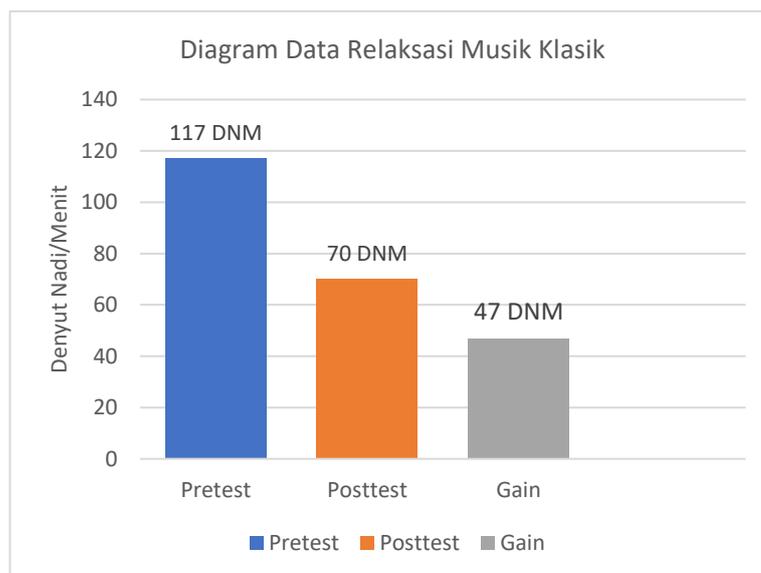
**Gambar 4.1.**  
**Diagram *Pretest* dan *Posttest***

Pada gambar 4.1 diagram terlihat bahwa hasil rata-rata dari *pretest* metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik sebesar 117 denyut nadi/menit dan *posttest* setelah diberikan perlakuan sebesar 79 denyut nadi/menit dengan rata-rata selisih 38 denyut nadi/menit. Maka dapat dibuktikan dengan menggunakan metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik terdapat persentase rata-rata penurunan denyut nadi sebesar 38 atau 31,96% denyut nadi/menit.

**Tabel 4.2.**  
**Hasil Pengelompokan *Pretest* dan *Posttest* (B)**

No	Nama Atlet	Hasil Relaksasi Musik Klasik		Penurunan	
		Pretest	Posttest	Pretest - Posttest	Presentase
1	R A	125	73	52	41,60%
2	K Z	124	77	47	37,90%
3	A Z	120	70	50	41,67%
4	F A Z	119	67	52	43,70%
5	A N R	118	66	52	44,07%
6	U A R	117	66	51	43,59%
7	L H	116	68	48	41,38%
8	F M	115	73	42	36,52%
9	A M S	111	71	40	36,04%
10	R	109	71	38	34,86%
	rata-rata	117	70	47	40,13%

Pada tabel 4.2 terlihat bahwa hasil dari pengelompokan metode relaksasi musik klasik terdapat persentase penurunan rata-rata denyut nadi setelah diberikan *treatment posttest* yaitu sebesar 40,13% atau bisa dilihat dari selisih penurunan sebelum diberikan *treatment pretest* dan sesudah diberikan *treatment posttest* yaitu sebesar 47 denyut nadi/menit.



**Gambar 4.2.**  
**Diagram *Pretest* dan *Posttest***

Pada gambar 4.2 diagram menunjukkan bahwa hasil rata-rata dari *pretest* relaksasi musik klasik sebesar 117 denyut nadi/menit dan *posttest* setelah diberikan perlakuan sebesar 70 denyut nadi/menit dengan rata-rata selisih 47 denyut nadi/menit. Maka dapat dibuktikan bahwa metode relaksasi musik klasik dapat menurunkan denyut nadi sebesar 47 atau 30,13% denyut nadi/menit.

**Table 4.3.**  
**Analisis Perhitungan Deskriptif**

Kelompok	<i>Pretest</i>	Min	Max	<i>Posttest</i>	Min	Max	N
	$\bar{x} \pm sd$			$\bar{x} \pm sd$			
PMR dengan Musik Klasik	117±6,79	103	128	79±1,43	77	81	10
Musik Klasik	117±6,35	109	125	70±3,55	66	77	

Menurut Sugiyono (2017), "Analisis deskriptif adalah metode yang dipakai untuk menjelaskan atau menganalisis hasil penelitian tanpa bertujuan untuk membuat kesimpulan yang lebih umum." Tabel 4.3 menjelaskan data *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan denyut nadi pada pemain sepak bola PS Bina Pakuan Bandung pada kelompok *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan relaksasi musik klasik. Kelompok *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik didapatkan hasil pretest pengukuran rata-rata dan standar deviasi

sebesar ( $\bar{x} = 117$  dan  $sd = 6,79$ ) dan *posttest* sebesar ( $\bar{x} = 79$  dan  $sd = 1,43$ ). Sedangkan pada kelompok relaksasi Musik Klasik didapatkan hasil *pretest* pengukuran rata-rata dan standar deviasi sebesar ( $\bar{x} = 177$  dan  $sd = 6,35$ ) dan *posttest* sebesar ( $\bar{x} = 70$  dan  $sd = 3,55$ ).

Setelah melakukan pengukuran nilai rata-rata dan standar deviasi, langkah selanjutnya merupakan menghitung uji normalitas menggunakan pendekatan *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas menggunakan pendekatan *Levene Statics*. berikut adalah hasil perhitungan terhadap data penelitian yang telah dilakukan.

## 4.2 Uji Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis merupakan konsep dasar untuk menetapkan statistik uji mana yang diperlukan apakah uji menggunakan statistik parametrik atau non parametrik tergantung pada hasil dari uji prasyarat ini. Dua uji prasyarat yang umum digunakan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas (Usmadi, 2020).

### 4.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak, terdapat dua metode untuk memprediksi apakah variabel tersebut berdistribusi normal atau tidak, yaitu melalui analisis grafik dan analisis statistik. Maka dari itu penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, dengan menentukan hipotesis statistik seperti berikut :

Ho : Data berdistribusi normal.

Ha : Data berdistribusi tidak normal.

Dasar pengambilan keputusan :

1. jika nilai sig.  $\geq 0,05$  maka Ho diterima.
2. jika nilai sig.  $< 0,05$  maka Ho ditolak.

**Table 4.4.**  
**Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk***

Kelompok	Data	<i>Shapiro-Wilk</i>			Ket.
		Statistic	df	Sig.	
PMR dengan musik klasik	Pre-Test	0,963	10	0,816	Normal
	Post-Test	0,908	10	0,268	Normal
Musik klasik	Pre-Test	0,929	10	0,438	Normal

Kelompok	Data	Shapiro-Wilk			Ket.
		Statistic	df	Sig.	
	Post-Test	0,935	10	0,503	Normal

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh nilai ( $\text{sig} > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

#### 4.2.2 Uji Homogenitas

Setelah melakukan uji normalitas dengan uji *Shapiro-Wilk*, selanjutnya dilakukan uji homogenitas terhadap data *pretest* dan *posttest* penurunan denyut nadi istirahat dengan menggunakan Polar H10 pada kelompok metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan relaksasi musik klasik. Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui variabel data yang digunakan pada penelitian berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Sianturi, 2022). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji *levene statistic* dengan menentukan hipotesis statistik seperti berikut :

$H_0$ : Data bersifat homogen.

$H_a$  : Data bersifat tidak homogen.

Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai  $\text{sig.} \geq 0,05$  maka  $H_0$  diterima.
2. Jika nilai  $\text{sig.} < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

**Table 4.5.**  
**Hasil Uji Homogenitas *Levene Statistic***

Variabel	Data	Levene Statistic			Ket.
		Stat.	Sig.	N	
Polar H10	PMR dengan Musik klasik	2,378	0,086	10	Homogen
	Musik Klasik				

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh nilai  $\text{sig} (0,086) > 0,05$  maka  $H_0$  diterima sehingga dapat disimpulkan data bersifat homogen.

#### 4.3 Uji hipotesis

Setelah pengujian prasyarat analisis, yaitu uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* dan uji homogenitas menggunakan *levene statistic* dapat disimpulkan bahwa data memenuhi syarat dan dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji

parametrik (uji-t). Uji parametrik menggunakan bantuan program SPSS 29 dengan uji-t, yaitu uji *Paired Sample T-Test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penurunan denyut nadi dengan menggunakan Polar H10 antara sebelum dan sesudah menerapkan metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik terhadap pemain sepak bola PS Bina Pakuan Bandung. Lalu uji *Independent Sample T-Test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan penurunan denyut nadi dengan menggunakan Polar H10 antara sebelum dan sesudah menerapkan metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik. Dengan menentukan hipotesis statistik seperti berikut ini :

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik terhadap recovery pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik terhadap recovery pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai sig.  $\geq 0,05$  maka Ho diterima.
2. Jika nilai sig.  $< 0,05$  maka Ho ditolak.

**Table 4.6.**  
**Hasil Uji Paired Sample T-Test**

Variabel	Kelompok		$\bar{x} \pm sd$	Beda	t-hitung	Sig.
Polar H-10	PMR dengan Musik Klasik	Pre	117 $\pm$ 6,79	37,7	16,255	<,001
		Post	79 $\pm$ 1,43			

Berdasarkan tabel 4.6 diperoleh nilai sig ( $<,001$ )  $< 0,05$  maka Ho ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik terhadap recovery pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

Ho: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai sig.  $\geq 0,05$  maka Ho diterima.
2. Jika nilai sig.  $< 0,05$  maka Ho ditolak.

**Table 4.7.**  
**Hasil Uji Paired Sample T-Test**

Variabel	Kelompok		$\bar{x} \pm sd$	Beda	t-hitung	Sig.
Polar H-10	Musik Klasik	Pre	117 $\pm$ 6,35	46,6	22,149	<,001
		Post	70 $\pm$ 3,55			

Berdasarkan tabel 4.7 diperoleh nilai sig ( $<,001$ )  $< 0,05$  maka Ho ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

Setelah dilakukan uji analisis menggunakan uji-t (*Paired Sample T-Test*), kemudian dilanjutkan dengan analisis uji-t (*Independent Sample T-Test*). Dengan menentukan hasil hipotesis statistik sebagai berikut :

Ho: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan musik klasik dan relaksasi menggunakan musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

Ha: Terdapat perbedaan yang signifikan *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan musik klasik dan relaksasi menggunakan musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

Dasar pengambilan keputusan :

1. Jika nilai sig.  $\geq 0,05$  maka Ho diterima.
2. Jika nilai sig.  $< 0,05$  maka Ho ditolak.

**Table 4.8.**  
**Hasil Uji Independent Sample T-Test**

Variabel	Kelompok	Mean	Beda	t-hitung	Sig.
Polar H-10	<i>PMR dengan Musik Klasik</i>	79,40	9,200	7,597	<,001
	<i>Musik Klasik</i>	70,20		7,597	

Berdasarkan tabel 4.8 diperoleh nilai sig ( $<,001$ )  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan musik klasik dan relaksasi menggunakan musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola setelah aktivitas fisik.

#### **4.4 Pembahasan Hasil Penelitian**

Pada bagian ini, hasil dan temuan penelitian akan dibahas secara rinci dan dikaitkan dengan teori serta asumsi yang digunakan dalam penelitian sehingga menghasilkan bahasan yang dapat menjawab permasalahan yang terdapat dalam rumusan masalah.

##### **4.4.1 Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* menggunakan musik klasik Terhadap *Recovery* Pemain Sepak Bola**

Mayoritas atlet yang terlibat dalam penelitian belum pernah mendapatkan perlakuan *recovery* menggunakan metode relaksasi PMR dengan menggunakan musik klasik. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil pengukuran denyut nadi setelah aktivitas fisik yang berada di atas level normal orang dewasa, yaitu pada rata-rata 117 denyut/menit. Sementara, denyut nadi normal berkisar pada rentang 60 – 100 denyut/menit (Santoso dkk., 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum atlet mendapat perlakuan dengan metode relaksasi PMR dengan musik klasik atlet belum pernah melakukan kombinasi relaksasi tersebut. Atlet cenderung melakukan peregangan dengan metode PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*). Hal ini memengaruhi suasana proses *recovery* atlet yang belum dilakukan dengan variasi dan optimal. Oleh karena itu, atlet membutuhkan proses *recovery* yang lebih bervariasi pascalatihan. Menurut (Aspar dkk., 2022), metode pemulihan meliputi pemulihan aktif dan pemulihan pasif. Pemulihan aktif dan pasif adalah metode dasar yang sering digunakan. Pemulihan aktif melibatkan latihan dengan intensitas rendah atau ringan, sedangkan pemulihan pasif melibatkan istirahat total tanpa aktivitas. Dalam penelitian ini, penulis menggabungkan metode *progressive muscle relaxation* dengan menggunakan musik klasik yang tidak banyak dilakukan dalam membantu masa *recovery* atlet sepak bola setelah melakukan aktivitas fisik oleh penelitian sebelumnya.

Metode relaksasi PMR dengan musik klasik membantu mengurangi rasa lelah setelah melakukan aktivitas fisik dan dapat meningkatkan kualitas tidur (Pratiwi dkk., 2022). Dalam melakukan metode PMR menggunakan musik klasik atlet harus melepas segala aksesori yang mengganggu kenyamanan. Atlet juga harus dalam keadaan rileks dan harus tenang di dalam melakukan setiap gerakan yang sudah diinstruksikan. Metode relaksasi ini dapat membantu pemulihan atlet setelah melakukan aktivitas fisik (Purnamasari & Sopian, 2019).

Hasil *pretest* dan *posttest* selain dari hasil uji *statistic*, penurunan denyut nadi istirahat juga dapat diperhatikan dari hasil rata-rata dan persentase *pretest* dan *posttest* yang mengalami penurunan dan terlihat perbedaan antara tes awal dan tes akhir, dapat dilihat pada gambar 4.1 menjelaskan bahwa hasil dari rata-rata *pretest* PMR menggunakan musik klasik sebesar 117 denyut nadi/menit dan *posttest* setelah diberikan perlakuan sebesar 79 denyut nadi/menit dengan persentase rata-rata selisih 38 denyut nadi/menit. Penelitian ini membuktikan adanya penurunan denyut nadi dengan menggunakan metode relaksasi PMR menggunakan musik klasik, hal ini sejalan dengan teori yang di ungkapkan oleh (Battaglini dkk., 2022) mengungkapkan bahwa manfaat setelah melakukan relaksasi otot progresif yaitu latihan menegangkan atau mengencangkan otot tertentu hingga tercapai kondisi relaksasi ideal dapat mempengaruhi dampak fisiologis yaitu penurunan tekanan darah dan detak jantung Penurunan denyut nadi yang terukur sebesar 38 atau 31,96% denyut nadi/menit. Hasil olah data menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap pemain sepak bola PS Bina Pakuan, pada hasil uji paired t- test diketahui bahwa nilai Sig. <,001 <0,05 maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh selama penelitian yang berlangsung selama 5 pertemuan. Walaupun pengukuran denyut nadi tidak dilakukan setiap pertemuan, pengukuran *posttest* terakhir dapat menjawab pertanyaan sebagai perwakilan bahwa menggunakan kombinasi PMR dengan musik klasik menunjukkan adanya penurunan denyut nadi yang signifikan.

Selain hasil temuan tersebut, penulis menemukan hal yang menarik ketika melakukan penelitian metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola. Hal tersebut terjadi ketika diberikan

penjelasan mengenai *treatment* metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik atlet sangat antusias dan semangat. Mereka baru mengetahui jika ada yang dinamakan latihan metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik untuk membantu *recovery* pemain sepak bola, mereka penasaran dan sangat memperhatikan penjelasan yang dipaparkan saat *treatment* dilakukan. Ketika salah satu dari atlet merasa kurang jelas mengenai apa yang dipaparkan mengenai proses *recovery*, atlet langsung mengajukan pertanyaan mengenai apa yang belum jelas. Ketika melakukan *treatment* PMR menggunakan musik klasik, atlet langsung mempraktikkan metode tersebut setelah melakukan aktivitas fisik.

#### **4.4.2 Pengaruh Metode Relaksasi Musik Klasik Terhadap Recovery Pemain Sepak Bola**

Mayoritas atlet yang terlibat dalam penelitian ini belum pernah melakukan metode relaksasi menggunakan musik klasik. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil pengukuran denyut nadi setelah aktivitas fisik yang berada di atas level normal orang dewasa, yaitu pada rata-rata 117 denyut/menit. Hal tersebut menunjukkan denyut nadi di atas normal (istirahat) orang dewasa yaitu pada rentang 60 – 100 denyut/menit. Agar denyut nadi kembali normal, dilakukan metode relaksasi menggunakan musik klasik.

Metode relaksasi musik klasik yang dilakukan dengan mendengarkan musik klasik setelah melakukan aktivitas fisik berguna membantu masa *recovery* atlet sepak bola. Hasil *pretest* dan *posttest* dari hasil uji *statistic* menunjukkan penurunan denyut nadi istirahat. Dapat diperhatikan, hasil rata-rata dan persentase *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan dan memperlihatkan perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Hal tersebut dapat dilihat pada gambar 4.2 yang menunjukkan hasil dari *pretest* relaksasi musik klasik sebesar 117 denyut nadi/menit dan *posttest* setelah diberikan perlakuan sebesar 70 denyut nadi/menit dengan rata-rata selisih 47 denyut nadi/menit. Maka dapat dipastikan dengan menggunakan metode relaksasi musik klasik terdapat persentase rata-rata penurunan denyut nadi sebesar 47 atau 40,13% denyut nadi/menit, hal ini sejalan dengan teori yang di ungkapkan oleh (Darki dkk., 2022), jantung merespons tempo

lagu dengan cara yang sesuai tempo cepat meningkatkan detak jantung dan tekanan darah, sedangkan tempo lambat menurunkannya. Kemudian hasil olah data menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap pemain sepak bola PS Bina Pakuan, pada hasil uji paired t- test diketahui bahwa nilai Sig. ( $<,001$ )  $<0,05$  maka dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh selama penelitian yang berlangsung selama 5 pertemuan.

Dalam melakukan penelitian ini, sampel mengikuti arahan dalam melakukan *treatment* dengan baik dan benar. Penulis menemukan hal yang menarik ketika melakukan penelitian metode relaksasi musik klasik terhadap *recovery* pemain sepak bola yaitu saat atlet sangat antusias dan bersemangat mendapat metode rekalsasi baru dinamakan latihan metode relaksasi musik klasik untuk membantu *recovery* pemain sepak bola, ada beberapa juga yang menanyakan terkait tentang jenis musik apa saja yang bisa digunakan untuk membantu proses *recovery*. Hal tersebut terjawab dengan penelitian mengenai jenis musik yang dapat digunakan dalam relaksasi. Pada dasarnya semua jenis musik dapat digunakan untuk membantu mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan seseorang. Beberapa jenis musik yang efektif untuk tujuan ini termasuk Musik Cure, slow jazz, pop populer dan hits, musik klasik seperti karya Mozart, musik klasik seperti "Four Seasons" karya Vivaldi, dan musik klasik yang dipadukan dengan suara alam seperti suara laut, hujan, atau aliran air. Dari semua jenis musik, musik klasik sering kali dianggap sebagai yang paling bermakna dalam konteks medis (Fatmawati, 2020).

Metode relaksasi menggunakan musik klasik berhasil dilakukan untuk menurunkan denyut nadi setelah melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan efek terapi musik terhadap nyeri mencakup pengalihan perhatian dari rasa nyeri, penurunan kecemasan, stimulasi ritme pernapasan yang lebih teratur, pengurangan ketegangan tubuh, penciptaan gambaran positif melalui visual imagery, relaksasi, dan peningkatan suasana hati yang positif. Selain itu, musik dapat mendorong perilaku kesehatan yang baik dan mempercepat kemajuan pasien selama masa pengobatan dan pemulihan (Fatmawati, 2020).

#### 4.4.3 Perbedaan Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Menggunakan Musik Klasik Dengan Relaksasi Musik Klasik Terhadap *Recovery* Pemain Sepak Bola

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kedua metode relaksasi pada proses *recovery*, penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis rancangan *Two Group Pretest – Posttest Design*. Perlakuan dengan kombinasi metode baru ini meliputi metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik. *Treatment* dilakukan secara *step-by-step* yang diawali dengan pengenalan program *recovery* mengenai hakikat, tujuan, dan manfaat yang dapat diperhatikan dengan seksama oleh atlet. Selanjutnya, atlet diberikan latihan mengenai metode PMR sembari atlet mempraktikkan gerakan. Melalui metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik, pemain dapat memahami metode relaksasi sehingga penerapan program *recovery* melalui relaksasi yang bertujuan untuk membantu proses *recovery* pemain sepak bola dapat terlaksana sesuai dengan yang direncanakan.

Metode PMR menggunakan musik klasik dan metode musik klasik diberikan kepada atlet selama lima pertemuan. Selama lima pertemuan tersebut, atlet mengikuti arahan dengan baik. Setelah diukur dengan alat polar H-10, denyut nadi atlet mengalami penurunan secara signifikan. Hal tersebut dapat diamati pada tabel 4.1 yang menunjukkan pengukuran *posttest* dan *pretest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan metode relaksasi *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik maupun metode relaksasi musik klasik memberikan dampak terhadap penurunan denyut nadi, karena pada saat relaksasi sekresi CRH (*corticotropin releasing hormone*) dan ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) di *hipotalamus* menurun (Purnamasari & Sopian, 2019).

Namun, di sisi lain, hasil penelitian dua metode tersebut memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan, di mana metode relaksasi musik klasik memiliki pengaruh yang lebih optimal dalam penurunan denyut nadi setelah aktivitas fisik dibanding metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dalam proses *recovery*. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.7 yang menggambarkan bahwa

hasil dari uji *independent sample t- test* dengan nilai sig.  $<,001 <0,05$  menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena terdapat perbedaan yang signifikan metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dengan metode relaksasi musik klasik.

Selanjutnya, metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dan metode relaksasi musik klasik memiliki hasil yang dapat dimanfaatkan untuk digunakan dan dimanfaatkan dalam membantu proses *recovery* setelah aktivitas fisik, hal ini dapat dilihat dari perlakuannya, di mana relaksasi musik klasik lebih memfokuskan terhadap kondisi rileks dan tidak mengganggu terhadap gerak tubuh (tubuh diposisikan dengan rileks sesuai kenyamanan atlet) pada saat proses *recovery* dan dipengaruhi oleh alunan musik klasik juga suasana di sekitar dengan kombinasi nafas dalam, sedangkan metode *progressive muscle relaxation* menggunakan musik klasik dilakukan dengan dua langkah langkah pertama menegangkan otot, langkah kedua melepaskan tegangan otot secara rileks dengan dikombinasikan nafas dalam, dilakukan dengan duduk rileks dan mendengarkan musik klasik, sehingga kelompok relaksasi musik klasik lebih cepat menurunkan denyut nadi istirahat dibanding relaksasi PMR menggunakan musik klasik.