

PENGARUH *SELF-PREFERRED MUSIC* TERHADAP JARAK TEMPUH *JOGGING*

STUDI EKSPERIMENTAL MENGENAI PENGARUH
SELF-PREFERRED MUSIC TERHADAP JARAK TEMPUH *JOGGING*
PADA MAHASISWI UNIVERSITAS PADJADJARAN

NORINDA DWIRAHMANTI

ABSTRAK

Salah satu cara meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh adalah dengan melakukan olahraga, yaitu *jogging* secara rutin.. Pada kenyataannya, masih banyak individu yang tidak dapat menikmati kegiatan ini. Masalah yang sering ditemui adalah rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan rasa capek. Hal ini menandakan bahwa mereka masih tidak *enjoy*. Cara mengatasi ras tidak *enjoy* tersebut salah satunya adalah dengan mendengarkan *self preferred music* melalui *personal stereo*. Dalam beberapa penelitian, dikatakan bahwa musik bisa meningkatkan *enjoyment* yang menjadi tanda bahwa terjadinya peningkatan motivasi intrinsik, sehingga performa *jogging* (jarak tempuh *jogging*) meningkat.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan eksperimental dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan terhadap 8 orang mahasiswi Universitas Padjadjaran yang telah bersedia mengikuti penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *haphazard sampling*.

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain dan bukan hanya *self-preferred music* yang menjadi penyebab peningkatan jarak tempuh *jogging* pada mahasiswi Universitas Padjadjaran.

Kata Kunci : Performa, Jarak Tempuh *Jogging*, Musik, *Self-Preferred Music*, *Enjoyment*, *Personal Stereo*, *Self-Determination Theory*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, dapat dipastikan bahwa semua manusia setidaknya melakukan satu jenis aktivitas fisik. Mendorong kereta bayi, menaiki anak tangga, mencuci piring, berjalan, berkebun, atau bermain sepak bola merupakan beberapa contoh dari aktivitas fisik. Menurut Corbin & Lindsey (1997), aktivitas fisik mengacu pada istilah umum yang digunakan untuk menjelaskan segala bentuk aktivitas yang menggerakkan otot dalam skala besar, seperti berolahraga, berdansa, bermain, dan bekerja. Agar manusia dapat menjalankan kehidupannya dengan lebih optimal, mereka membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik berupa olahraga. Seperti yang kita ketahui, olahraga memberikan banyak sekali manfaat untuk manusia. Selain dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, olahraga dapat memperbaiki *mood*, meningkatkan kekuatan dan tenaga, serta menurunkan berat badan. Olahraga juga dapat meningkatkan stamina.

Dari sekian banyak jenis olahraga, *jogging* merupakan olahraga yang cukup banyak dipilih oleh orang-orang. Alasannya karena *jogging* dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. *Jogging* dapat dilakukan pada pagi hari, siang hari, atau sore hari. *Jogging* dapat dilakukan di sekitar komplek rumah, area kampus, ataupun gelanggang olahraga (GOR). Walaupun *jogging* dapat dikatakan sebagai olahraga yang mudah untuk dilakukan, tidak semua orang dapat menikmatinya dengan baik. Masalah yang sering ditemui dalam kegiatan ini adalah rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan rasa capek, yang berdampak pada kualitas performa *jogging* individu. Menurut Chaplin (1995), performa adalah tingkah laku yang membuahkan satu hasil, khususnya tingkah laku yang dapat

mengubah lingkungan dengan cara-cara tertentu. Performa *jogging* dapat dilihat dari seberapa jauh jarak tempuh yang didapatkan oleh individu.

Kunci performa yang optimal adalah konsentrasi. Konsentrasi disini maksudnya mencurahkan perhatian secara penuh pada kegiatan yang dilakukan (e.g. Harmison, 2007 dalam Mellalieu & Hanton, 2009). Rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan rasa capek dapat membuat individu kurang mencurahkan perhatiannya secara penuh pada kegiatan *jogging*. Hal ini menandakan bahwa dirinya merasa tidak *enjoy*. Menurut Motl, Dishman, Sounders, Dowda, Felton, dan Pate (2001) dalam Weng (2006), *enjoyment* adalah keadaan afektif yang positif, mencerminkan perasaan seperti *fun* dan *pleasure*. Tidak *enjoy*-nya individu menjadi tanda bahwa motivasi intrinsik belum terbentuk pada dirinya. Padahal, ketika individu termotivasi secara intrinsik untuk melakukan suatu kegiatan, berarti kegiatan tersebut memang menarik dan menyenangkan. Ia akan menjadi benar-benar mencurahkan perhatiannya pada kegiatan itu dan mungkin akan mengalami *flow* serta akan merasa ‘lupa waktu’. (Csikszentmihalyi, 1975 dalam Deci & Ryan, 1985).

Sebenarnya, rasa tidak *enjoy* tersebut dapat diatasi salah satunya dengan mendengarkan musik melalui *personal stereo*. *Personal stereo* yang merupakan alat pemutar musik *portable* ini berfungsi untuk menahan segala suara eksternal yang tidak diinginkan. Selain itu juga berfungsi untuk membentuk *mood* dan menstabilkan emosi melalui musik yang ‘tepat’ dan ‘sesuai’ dengan *mood* dan lingkungan (Bull, 2000 dalam Weng, 2006). Musik yang ‘tepat’ dan ‘sesuai’ akan berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, jenis musik yang didengarkan

sebaiknya adalah musik yang dipilih dan disenangi oleh individu (*self-preferred music*).

Menurut Stratton & Zalanowski (1984) dalam Weng (2006), *self-preferred music* memang penting dalam membuat individu menjadi rileks. Hal ini terjadi karena musik memiliki tiga efek dalam berolahraga, yaitu efek psikologis, psikofisik, dan peningkatan performa (Karageorghis & Terry, 1997 dalam Bateman & Bale, 2009). Musik secara statistik juga memiliki efek yang signifikan terhadap olahraga aerobik, dimana partisipan yang berolahraga dengan mendengarkan musik berjalan lebih jauh dan dengan tenaga yang lebih sedikit dibandingkan partisipan yang berolahraga tanpa menggunakan musik (Beckett, 1990 dalam Weng, 2006). Hasil yang serupa juga didapat dalam penelitian Boldt (1996) dalam Weng (2006), dimana musik membantu meningkatkan daya tahan untuk berolahraga dalam jangka waktu yang lama dan meningkatkan level *self-reported relaxation*. Dalam hasil penelitian yang melihat hubungan antara musik dan olahraga (Karageorghis & Terry, 1997 dalam Weng, 2006), dikatakan bahwa *motivational music* mampu menstimulasi individu untuk mencapai intensitas olahraga *sub-maximal* dimana individu tidak merasa terkurasnya banyak energi. Selain itu, terdapat peningkatan level kondisi *positive affective* selama berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa musik, terutama *self-preferred music* berpengaruh pada performa olahraga individu, dengan cara meningkatkan motivasi intrinsik melalui peningkatan *enjoyment* individu.

Seperti yang telah dijelaskan diatas bahwa musik memiliki banyak manfaat terhadap kegiatan olahraga. Namun, pada kenyataannya, ada individu yang lebih senang mendengarkan musik dan ada pula yang lebih senang untuk

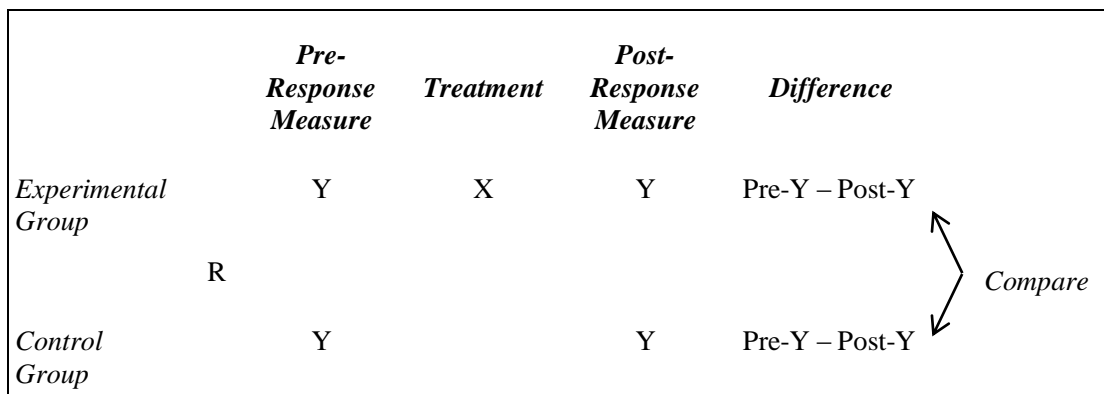
tidak mendengarkan musik ketika melakukan olahraga. Berdasarkan data awal, didapatkan hasil bahwa 61,54% mahasiswi Universitas Padjadjaran mendengarkan musik ketika melakukan *jogging*, sedangkan sisanya (38,46%) lebih senang untuk tidak mendengarkan musik. Mereka yang mendengarkan musik memang mengaku mendapatkan efek positif dari musik, seperti menjadi lebih fokus pada *jogging* (16,67% dari mahasiswi yang mendengarkan musik), terasa nyaman atau *enjoy* (47,91% mahasiswi yang mendengarkan musik), dan performa *jogging* menjadi lebih baik (75% dari mahasiswi yang mendengarkan musik). Sebaliknya, mereka yang lebih memilih untuk tidak mendengarkan musik beralasan bahwa musik justru memberikan dampak negatif bagi kegiatan *jogging*-nya. Mereka merasa tidak dapat fokus melakukan *jogging* (36,67% dari mahasiswi yang tidak mendengarkan musik), *jogging* dirasa tidak nyaman atau *enjoy* (26,67% dari mahasiswi yang tidak mendengarkan musik), dan performa *jogging* menjadi buruk (16,67% dari mahasiswi yang tidak mendengarkan musik).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, dapat kita lihat bahwa musik memberikan dampak yang positif terhadap performa *jogging* untuk sebagian individu, tetapi musik juga dapat memberikan dampak yang negatif terhadap performa *jogging* sebagian individu lainnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat apakah musik, yaitu *self-preferred music* benar berpengaruh terhadap jarak tempuh *jogging* mahasiswi Universitas Padjadjaran.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimental. Pendekatan eksperimental merupakan pendekatan kuantitatif yang

didesain untuk menemukan pengaruh dari sebab yang menjadi dugaan (Christensen, 2007). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *two group pretest-posttest design*. Dalam rancangan ini, responden akan ditugaskan secara acak ke dalam kelompok eksperimen atau kelompok kontrol, untuk kemudian dilakukan *pretest* pada variabel terikat (Y). Selanjutnya, variabel bebas (X) akan diadministrasikan pada kelompok eksperimen, Lalu, kelompok eksperimen dan kontrol akan melakukan *posttest* pada variabel terikat (Y). Perbedaan antara skor *pre-* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol akan diuji secara statistik untuk mengukur pengaruh variabel bebas (Christensen, 2007).



Gambar 1. Two Group Pretest-Posttest Design

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Padjadjaran. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *haphazard sampling*, yaitu satu jenis dari teknik *nonprobability sampling*, yaitu dimana pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kemudahan, ketersediaan waktu, dan meliputi sejumlah individu yang siap bersedia untuk menjadi responden penelitian (Christensen, 2007). Teknik

nonprobability sampling merupakan teknik yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih, sehingga kesimpulan atau generalisasi yang berlaku bagi keseluruhan tidak dapat diambil (Nasution, 2004). Jumlah sampel yang bersedia dalam penelitian ini sebesar 8 orang mahasiswi.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan ada dua, yaitu alat ukur jarak tempuh *jogging* berupa aplikasi Nike Running yang ada di *handphone* dan alat ukur *enjoyment* yang diadaptasi dari *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES) oleh Kendzierski & De Carlo pada tahun 1991. PACES terdiri dari 18 item soal yang bersifat bipolar, dimana terdapat dua pernyataan yang memiliki arti berlawanan dalam setiap itemnya. PACES itu sendiri berbentuk kuesioner *self-report*, dimana individu menjawab pernyataan yang ada sesuai dengan kondisinya.

Dalam penelitian ini, responden penelitian diminta untuk melakukan *jogging* selama 12 menit sebanyak delapan kali, terdiri dari *pretest*, 6 hari pemberian *treatment* (bagi kelompok eksperimen) berupa 1 buah lagu *self-preferred music* yang sama untuk setiap harinya, dan *posttest*. Selama melakukan *jogging*, responden diminta untuk membawa *handphone* yang di dalamnya telah terdapat aplikasi Nike Running dan satu buah *self-preferred music* (untuk kelompok eksperimen). Responden yang telah selesai melakukan *jogging* selama 12 menit pada *pretest* dan *posttest* selanjutnya diminta untuk mengisi kuesioner PACES.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai pengaruh *self-preferred music* terhadap jarak tempuh *jogging* pada mahasiswi Universitas Padjadjaran, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. *Self-preferred music* tidak berpengaruh terhadap jarak tempuh *jogging* mahasiswi Universitas Padjadjaran.
2. *Self-preferred music* cenderung tidak mempengaruhi peningkatan level *enjoyment* mahasiswi yang memiliki kategori minimal sedang, tetapi terdapat indikasi bahwa di dalam diri mahasiswi tersebut telah tertanam setidaknya sedikit motivasi intrinsik.
3. *Self-preferred music* tidak mempengaruhi peningkatan level *enjoyment* mahasiswi yang telah rutin melakukan olahraga lebih dari 6 bulan.
4. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan jarak tempuh *jogging* pada mahasiswi Universitas Padjadjaran, seperti distraksi internal dan karakteristik pribadi. Karakteristik yang dimaksud seperti perbedaan tujuan dalam mengikuti penelitian, level stamina, dan rasa kompetitif. Faktor lain yang dapat mempengaruhi adalah jumlah sampel yang sedikit, adanya nilai ekstrem, dan keterbatasan penelitian. Keterbatasan penelitian ini seperti kesesuaian waktu pelaksanaan penelitian dengan keluangan waktu mahasiswi dan penggunaan tempat pelaksanaan penelitian dimana kehadiran orang lain diluar kepentingan penelitian dapat mempengaruhi kenyamanan dan rasa malu mahasiswi. Selain itu, karakteristik responden, seperti rutinitas olahraga dan kesenangan untuk lebih mendengarkan musik atau tidak, kurang dikontrol,

DAFTAR PUSTAKA

- Bateman & Bale. 2009. *Sporting Sounds : Relationship Between Sport and Music*. New York : Routledge
- Chaplin, C.P. 1995. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Christensen, L. B. 2007. *Experimental Methodology 10th edition*. Boston: Pearson Education, Inc
- Corbin, Charles B. dan Lindsey, Ruth. 1997. *The Concepts of Physical Fitness With Laboratories, 9th Edition*. Dubuque : Brown & Benchmark
- Deci, Edward & Ryan, Richard M. 1985. *Intrinsic Motivation and Self Determination in Human Behavior*. New York : Plenum Press
- _____. 2000. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist*, 55(1), p68-78
- Deci, E. L., Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2008). *Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being* dalam L. Bruni, F. Comim, & M. Pugno (Eds.), *Capabilities and happiness* (pp. 187-223). Oxford, UK: Oxford University Press
- Dientsbier, Richard A. (ed.). 1991. *Perspectives on Motivation*. Lincoln and London : University of Nebraska Press
- Friedenberg, L. 1995. *Psychological Testing : Design, Analysis, and Use*. Massachusetts : Allyn & Bacon
- Graham, Sandra & Weiner, Bernard. 1996. *Theories and Principles of Motivation*. London : Prentice Hall
- Hagger, Martin & Chatzisarantis, Nikos. 2005. *The Social Psychology of Exercise and Sport*. New York : McGraw-Hill Education
- Mellalieu, S. D & Hanton, S. (Ed.). 2009. *Advanced in Applied Sport Psychology : A Review*. New York : Routledge
- Mitchell, Peter. 2014. *How to Increase Stamina & Endurance* <http://www.livestrong.com/article/186038-how-to-increase-stamina-endurance/> (diakses 22 Desember 2014, pukul 22.33 WIB)
- Nasution, S. 2004. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta : Bumi Aksara
- Nazir, M. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia.

- Thakur, A.M & Yardi, S.S. 2013. "Effect of Different Types of Music on Exercise Performance in Normal Individuals". *Journal Physiol Pharmacol* 57 (4), p448-451.
- Tim Penyusunan Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta
- Wade, Jonathan P. 2014. *The Health Benefits of Running (and Jogging)*
<http://www.motleyhealth.com/fitness/health-benefits-of-jogging-and-running>
(diakses 22 Desember 2014, pukul 22.12 WIB)
- Weng, Ting-Chun. 2006. *Effect of Music-Listening on The Enjoyment of Physical Activity Experience*. Chapel Hill : University of North Carolina
- Wininger, Steven & David, R. Pargman. 2003. "Assessment of Factors Associated with Exercise Enjoyment". *Journal of Music Therapy, Spring, XL* (1), p57-73.