

Analisis *Recovery* Pemain Bola Voli Menggunakan Musik Tradisional Jawa

Danang Ari Santoso ¹⁾, Veri Sandriya ²⁾

^{1) dan 2)} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas PGRI Banyuwangi

E-mail : ¹⁾ danangarisantoso@gmail.com, ²⁾ verrisandriya97@gmail.com

ABSTRAK

Recovery merupakan proses yang sangat penting bagi atlet dalam menjaga kondisi agar dapat melakukan aktivitas selanjutnya. Sehingga perlu model dan cara yang tepat dalam proses *recovery* agar atlet kembali pada kondisi prima. Tujuan penelitian untuk mengetahui proses *recovery* pemain bola voli dengan menggunakan musik tradisional jawa. Jenis dan desain penelitian ini adalah *experiment semu* dengan desain penelitian *pre test* dan *post test* dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian sampel sebanyak 16 orang yang masing-masing akan dihitung denyut nadi awal dan denyut nadi akhir dengan mendengarkan musik tradisional jawa setelah aktifitas fisik. Analisis data menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pemulihan denyut nadi latihan menggunakan musik tradisional jawa dengan nilai signifikansi sebesar 0,011. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa proses *recovery* menggunakan musik tradisional jawa sangat dianjurkan. Hal tersebut di buktikan dengan data-data hasil penelitian yang sudah dilakukan.

Kata kunci : *recovery; bola voli; musik tradisional jawa*

ABSTRACT

Recovery is a very important process for athletes in maintaining conditions so that they can carry out further activities. So it needs the right model and method in the recovery process so that the athlete returns to their prime condition. The research objective was to determine the recovery process of volleyball players using traditional Javanese music. The type and design of this study is a quasi experiment with pre-test and post-test research designs with data collection techniques using tests and measurements. The research instrument sample consisted of 16 people, each of which will calculate the initial pulse and the final pulse by listening to traditional Javanese music after physical activity. Data analysis using descriptive statistics. The results of the data analysis show that there is a significant difference in the recovery of the pulse rate in training using traditional Javanese music with a significance value of 0.011. So it can be concluded that the recovery process using traditional Javanese music is highly recommended. This is proven by the data from the research that has been done.

Keywords : *recovery; volleyball; javanese traditional music*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sebuah aktifitas yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik sumber daya manusia, apabila dilakukan secara teratur. Hal ini sesuai dengan Santika (2015); Piyana et al. (2020); Tirtayasa et al. (2020) yang menyatakan bahwa

olahraga merupakan aktivitas fisik yang wajib untuk dilakukan guna menjaga kesehatan tubuh. Setelah melakukan aktivitas olahraga kita sering merasa lelah, otot pegal dan sakit. Untuk mengatasi rasa sakit atau pegal tersebut, tubuh perlu pemulihan yang cukup

sehingga mejadi segar kembali (Muhaimin, 2018).

Salah satu hal yang penting untuk diperhatikan dalam melakukan aktifitas fisik adalah pemulihan otot yang bekerja. Pemulihan berguna untuk memberikan kesempatan kepada tubuh untuk beradaptasi setelah melakukan aktifitas fisik (Zulkarnain, 2014). Maka perlu diperhatikan bagi seorang atlet untuk melakukan pemulihan setelah melakukan aktifitas fisik.

Tanpa adanya *recovery* yang baik maka atlet dapat terkena cedera. Apabila hal ini terjadi pada atlet maka kondisi tubuh atlet tidak siap menjalani latihan berikutnya atau pertandingan selanjutnya dan apabila dipaksakan oleh atlet maka tidak akan mendapat hasil yang maksimal bahkan bisa terjadi cedera yang menyebabkan penurunan performa pada atlet atau *overtraining* (Musthofa & Kafrawi, 2019). Jadi dalam melakukan aktifitas fisik dilakukan sesuai kebutuhan dan instruksi pelatih/guru, sehingga atlet bisa dalam kondisi bugar saat sebelum melakukan pertandingan.

Dalam proses *recovery* sangat diperlukan dalam mempercepat pemulihan, ada 2 bentuk macam-macam *recovery* yaitu *recovery* aktif dan *recovery* pasif. *Recovery* aktif merupakan bentuk istirahat yang berarti atlet tidak berdiam diri, tetapi tetap melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang sangat ringan (20% DNM) sampai ringan (50% DNM) seperti *jogging* dan berjalan, sedangkan *recovery* pasif yaitu bentuk istirahat yang tidak melibatkan aktifitas fisik atau dilakukan duduk diam atau istirahat total, jadi *recovery* pasif yaitu suatu aktivitas fisik tanpa adanya aktifitas fisik, seperti diam, istirahat total (duduk, terlentang atau tidur) (Gandhi, 2019). Berdasarkan pendapat diatas dapat

disimpulkan bahwa seorang atlet perlu melakukan proses *recovery* dengan baik untuk melakukan pemulihan kondisi tubuh dalam melakukan aktivitas fisik atau pertandingan.

Proses pemulihan *recovery* pasif dan *recovery* aktif sama-sama berguna dan bermanfaat bagi seseorang yang melakukan proses pemulihan kondisi tubuh. Dalam hal ini mungkin *recovery* pasif lebih tepat untuk proses pemulihan kondisi tubuh, karena bertujuan untuk mempercepat regenerasi fisiologis, dan menghilangkan asam laktat (Harahap & Kafrawi, 2017). Karena permainan bola voli membutuhkan gerak aktif dan kondisi fisik yang baik dalam permainan, maka perlu untuk melakukan waktu istirahat *recovery* sebaik mungkin, mengingat bahwa tempo pertandingan permainan bola voli sangat cepat (Wirawan, 2019). Untuk melakukan proses pemulihan (*recovery*) mungkin atlet bisa menggunakan media musik sebagai perangsang pikiran supaya lebih rileks dalam melakukan proses *recovery* dengan mendengarkan musik sambil istirahat tidur terlentang. Mendengarkan musik dengan tempo teratur dapat mengatasi stres dan menimbulkan kondisi rileks pada seseorang membuat tubuh dapat beristirahat dengan baik (Herlinawati et al., 2017). Namun dalam memberikan terapi musik, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, salah satunya adalah jenis musik yang akan diberikan, contohnya musik klasik, musik rock, musik gamelan, musik jawa, musik osing dan lain-lain (Megasari, 2010).

Musik tradisional jawa sudah dikenal begitu luas di Indonesia apalagi masyarakat jawa, sebagai musik yang memiliki tempo lamban, lembut, dan juga santai, sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang dan mengurangi

ketegangan otot bagi para pendengarnya (Drajat et al., 2017).

Musik tradisional Jawa memiliki irama yang beraturan yang dapat meningkatkan semangat hidup (Abdillah et al., 2015). Selain sebagai sarana prasarana hiburan musik tradisional juga bisa digunakan sebagai terapi untuk seseorang yang mengalami depresi atau penyakit (Damayanti et al., 2019). Dari pendapat dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa musik memiliki banyak manfaat selain sebagai penenang pikiran, tetapi juga digunakan sebagai salah satu alternatif penyembuhan.

Muflikah (2019) mengemukakan bahwa terapi Musik adalah salah satu terapi non farmakologi dan salah satu alternatif yang efektif, karena terapi musik merupakan cara yang mudah untuk mengalihkan perhatian dan fokus pada seseorang, musik lebih simpel, mudah dimengerti dan hampir semua orang menyukainya. Terapi musik memberikan efek relaksasi dan meningkatkan produksi hormon *norepinephrin* sehingga mendorong terhadap normalisasi denyut nadi, menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan keteraturan nafas (Lopes et al., 2017). Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa musik bisa dijadikan sebagai alternatif penyembuhan meski yang utama adalah medis tetapi terapi musik bisa juga digunakan untuk penyembuhan secara tradisional dan juga untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Dalam hal ini musik tradisional Jawa sering didengarkan oleh masyarakat, karena memiliki irama yang lembut dengan alunan nada yang juga sangat santai, Irama kurang lebih 60 ketukan tiap menit, yang artinya tempo yang lambat, memiliki efek menenangkan (Abdullah et al., 2013). Terapi musik

dilaksanakan dengan mendengarkan musik secara terpadu dengan tujuan agar pikiran rileks, karena musik dapat mempengaruhi pusat fisik dan jaringan saraf (Somoyani et al., 2014). Dalam Hal dapat disimpulkan bahwa musik tradisional Jawa memiliki daya tarik sendiri untuk dijadikan sebagai terapi musik yang memiliki nada lembut serta alunan musik yang santai jadi mungkin sangat tepat dijadikan alternatif terapi musik.

Berdasarkan uraian terkait musik tradisional, maka perlu dilakukan tentang dampak proses pemulihan atau *recovery* atlet setelah melakukan aktivitas latihan. Sehingga perlu dilakukan penelitian tentang “analisis *recovery* pemain bola voli menggunakan musik tradisional Jawa”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu, dengan desain “*pretest posttest one grup design*”. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling karena jumlah populasi yang berjumlah 16 siswa dijadikan sampel penelitian semua (Sugiyono, 2014).

Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran denyut nadi setelah melakukan aktifitas fisik atau latihan. Pengukuran denyut nadi ini dapat menggambarkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Denyut jantung orang dewasa yang normal adalah 60-100 denyut permenit (Ratno et al., 2017).

Dalam penelitian ini analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2014). Berdasarkan data pendapat tersebut selanjutnya data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir diolah dan dianalisa secara statistik. Penggunaan metode analisis data dengan statistik karena

Tabel 1
Data Hasil Pengukuran Denyut Nadi

	<i>Pre test</i> Denyut Nadi	<i>Post test</i> Denyut Nadi
Sampel	80	96
	76	96
	80	92
	84	92
	76	96
	80	104
	76	104
	84	100
	636	780
Rerata	79,5	97,5
Standar Deviasi	3,33809	4,75094
Maksimum	84	104
Minimum	76	92

dalam penelitian ini data yang diperoleh berupa angka-angka. Pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t test* dengan program SPSS (*Statistical Package for the Social Scienses*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran denyut nadi pada atlet bola voli dapat digambarkan seperti pada

tabel di bawah ini :

Dari tabel diatas diketahui nilai latihan *hight* kelompok musik tradisional jawa dengan nilai rata-rata *pre tast* 79,5, nilai minimum 76, nilai maksimum 84 dan standart deviasi 3,33809. Sedangkan untuk data nilai rata-rata *post tast* sebesar 97,5, nilai minimum 92, nilai maksimum 104 dan standart deviasi 4,75094.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

One Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Sig. (2-tailed)
Pretes	0,801
Posttest	0,705

Tabel 3
Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistik	Sig. (2-tailed)
Pretes-posttest	0,250

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test	Sig. (2-tailed)
Pretes-postest	0,000

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, pada tabel 3 uji homogenitas juga menunjukkan bahwa data homogen. Pada hasil uji hipotesa tabel 4 dapat dijelaskan bahwa musik tradisional jawa dapat mempengaruhi proses *recovery* atlet.

Dalam melakukan aktifitas fisik atau olahraga biasanya seseorang akan merasakan jenuh dan lelah, dan bagaimana seorang atlet mengatasi rasa tersebut dengan istirahat (*recovery*) mungkin dengan mendengarkan musik dapat membuat seseorang lebih santai dan rileks. Bahwa musik memiliki beberapa manfaat selain sebagai sarana hiburan, bisa sebagai penenang pikiran dan salah satu alternatif penyembuhan. Hal ini bisa digunakan sebagai proses *recovery* setelah melakukan aktifitas fisik, sehingga bisa dapat mengakibatkan tubuh mengalami relaksasi dan denyut jantung berkurang serta menurunkan tingkat stress (Astuti, 2018).

Dengan demikian *treatment* mendengarkan musik dalam proses pemulihan *recovery* setelah melakukan latihan fisik yang melelahkan dapat menjadi terapi rileksasi saat melakukan istirahat.

Setiap orang mempunyai denyut nadi yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, aktivitas fisik, tingkat kebugaran, emosi, dan suhu udara. Frekuensi denyut nadi istirahat memiliki rata-rata 76 normal, sedangkan untuk denyut nadi istirahat setelah latihan fisik adalah 100 denyut (Sandi, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Mendengarkan musik sudah menjadi kegiatan sehari-hari bagi seseorang tetapi mendengarkan musik memiliki berbagai manfaat kesehatan selain sebagai sebuah hiburan tetapi bisa meredakan stres dan relaksasi, sehingga ini dapat dijadikan sebagai salah satu pemulihan *recovery* setelah melakukan latihan fisik atau pertandingan. Saran untuk penelitian selanjutnya khususnya kalangan akademisi dapat berperan dalam pengembangan model-model penanganan *recovery* pada atlet. Pengembangan model *recovery* berbasis aplikasi. Selain itu, penelitian juga dapat untuk mengkaji lebih dalam tentang model atau macam jenis musik yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, I. L., Siwi, S. M., & Kartika, A. (2015). Kombinasi Penggunaan Musik Tradisional Jawa Dengan Penyembuhan Spiritual Sebagai Salah Satu Bentuk Terapi Komplementer Bagi Pasien Strok Di Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. *BIMIKI*, 3(1)
- Abdullah, J., Suryaningrum, C., & Prasetyaningrum, S. (2013). Musik Jawa Untuk Mereduksi Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.20885/intervensip-sikologi.vol5.iss2.art6>
- Astuti, L. P. (2018). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

- (Jkg) *Jurnal Keperawatan Global*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.37341/jkg.v3i1.42>
- Didit Damayanti, Muhammad Tauhid, & Yuli Anita Rahayu. (2019). Pengaruh Mendengarkan Instrumental Klenengan Gending Jawa Klasik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 33–44
- Drajat, R. S., Wardhana, E. S., & Rochmah, Y. S. (2017). Perbedaan Pengaruh Musik Instrumental Kitaro Dan Musik Tradisional Langgam Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Anak – Anak Sebelum Tindakan Perawatan Gigi. *ODONTO : Dental Journal*, 4(1), 21. <https://doi.org/10.30659/odj.4.1.21-26>
- Gandhi, Y. M. A. (2019). *Perbedaan Recovery Active Dan Recovery Pasive Pada Olahraga Futsal Malam Hari Terhadap Kadar Asam Laktat Pemain Ikatan Futsal Semarang Indonesia (IFSI)*. Universitas Negeri Semarang
- Harahap, I. M., & Kafrawi, F. R. (2017). Pengaruh Pemulihan Aktif (Jogging) Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Setelah Latihan Anaerobik (Interval Training). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 43–50.
- Herlinawati, Milwati, S., & Sulasmini. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Mendengarkan Musik dengan Tanpa Mendengarkan Musik di Asrama Putri Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 34–43
- Lopes, M., Alimansur, M., & Santoso, E. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Post Operasi Fraktur Yang Mengalami Nyeri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 12. <https://doi.org/10.32831/jik.v2i2.36>
- Megasari, N. (2010). *Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Upt Pelayanan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Muflikah, N. (2019). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Melalui Terapi Musik Jawa Pada Asuhan Keperawatan Gerontik. *DIII Keperawatan*. <http://repository.itspku.ac.id/id/eprint/80>
- Muhaimin, A. (2018). Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Recovery Atlet Futsal IKIP Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(1), 414–418. <https://doi.org/10.36312/jime.v4i1.543>
- Musthofa, H., & Kafrawi, F. R. (2019). Analisis Pengetahuan Pelatihan Handball Bumi Wali Tuban Terhadap Recovery. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 550–555.
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Sandi, I. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

- IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Somoyani, N., Armini, N., & Erawati, N. S. (2014). Terapi Musik Klasik Dan Musik Bali Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kalai I Fase Aktif. *Jurnal Skala Husada*, 11(1), 18–23
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173-177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>
- Wirawan, L. E. (2019). *Pengaruh Sprint Training Dengan Pemulihan Aktif Passing Bawah Terhadap Peningkatan Kecepatan Pada Atlet Bola*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zulkarnain, D. (2014). *Perbedaan Efek Krioterapi dan Pemulihan Pasif terhadap Rasa Nyeri dan Kadar Kreatin Kinase Serum pada Atlet Futsal Mahasiswa*. Tesis. Universitas Indonesia. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.