



**PENGARUH MUSIK TERHADAP *RATE OF PERCEIVED
EXERTION* DAN KETAHANAN *TREADMILL*
(STUDI DI FITNESS CENTER X DI JAKARTA)**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

JESSIE

705110046

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

2015



**PENGARUH MUSIK TERHADAP *RATE OF PERCEIVED
EXERTION* DAN KETAHANAN *TREADMILL*
(STUDI DI FITNESS CENTER X DI JAKARTA)**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian
Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

JESSIE

705110046

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

2015

KATA PENGANTAR

Pertama-tama, penulis ingin menyampaikan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan penyertaan-Nya skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Penulis senantiasa dibimbing dan dimampukan untuk terus berjuang pada setiap proses penulisan skripsi yang tidaklah mudah, dan atas pertolongan-Nya melalui orang-orang disekitar penulis yang seringkali datang pada waktu yang tidak terduga dikala penulis mengalami hambatan yang besar, dan ketika penulis merasa kehilangan harapan untuk terus bergerak maju dalam penyelesaian skripsi ini

Penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orangtua penulis yang senantiasa mendukung penulis baik secara moral dan material selama proses perkuliahan dan sepanjang proses pengerjaan skripsi.

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Monty P. Satiadarma selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing penulis sepanjang proses penelitian yang penulis lakukan. Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini karena Beliau telah bersedia meluangkan waktunya ditengah kesibukannya dan dengan sabar memberikan bimbingan dan tuntunan kepada penulis.

Penulis juga ingin berterima kasih kepada seluruh tim pengajar dan staff dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah menyertai perjalanan penulis selama menjalani proses perkuliahan. Penulis ingin berterima kasih khususnya kepada Ibu Debora Basaria yang telah memberikan masukan dan saran selepas sidang proposal skripsi mengenai kekurangan dan hal-hal yang

harus penulis perbaiki dan Bapak Erik Wijaya yang telah banyak membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam pengolahan data untuk penelitian ini.

Penulis juga ingin berterima kasih kepada rekan-rekan dari V- Posture Fitness Center yang telah membantu penulis dalam menjalankan penelitian, kepada Bapak Nanda Saputra selaku Manager dari V-Posture Fitness Center yang telah memberikan izin bagi penulis untuk menjalankan penelitian, kepada Indra Raja dan Tantrison selaku trainer dari V-Posture Fitness Center, dan seluruh staff dari V-Posture Fitness Center yang telah membantu penulis dan mengenalkan kepada calon partisipan yang potensial dan sesuai dengan kriteria. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada para member V- Posture Fitness Center yang telah bersedia mengambil bagian dalam penelitian ini dan begitu antusias dalam membantu penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Kemudian penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama penulis melakukan penelitian, khususnya kepada Astea Novtalia Liuman, Nova Linda, Wesly Fladico, Miyunda Anastasia Wijaya Kusuma, Ivone Tjendra, Devi Natan, Elvina Pekasa, Elaine Magracia, serta teman-teman lainnya yang telah menyemangati penulis dan memberikan sejumlah masukan dan saran ketika penulis menemui berbagai hambatan dan kehilangan semangat. Terima kasih juga kepada senior sekaligus teman penulis yaitu Aris Manuel yang telah membantu penulis dan selalu bersedia untuk ditanyai berbagai pertanyaan terkait musik maupun skripsi, dan selalu berusaha memberikan jawaban yang maksimal atas setiap pertanyaan dari penulis.

Penulis juga ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada Osvaldo Tjahyono yang telah mendukung dan menyemangati penulis mulai dari awal hingga akhir selama proses pengerjaan skripsi ini berlangsung, yang selalu memiliki berbagai cara untuk membuat penulis bersemangat kembali setiap kali penulis merasa tidak ada harapan, dan meyakinkan penulis bahwa penulis mampu untuk menyelesaikan skripsi ini dan meluruskan kembali pemikiran penulis disaat penulis merasa cemas dan tidak dapat berpikir dengan jernih.

Skripsi ini tidak akan mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan dari setiap pihak yang terlibat, dan karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan sumbangsih bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi musik dan psikologi olahraga. Semoga penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi mereka yang menyukai aktivitas olahraga dan bagi mereka yang merasa kesulitan untuk bertahan ketika melakukan aktivitas *treadmill*. Penulis menyatakan sepenuhnya bertanggung jawab atas keseluruhan isi skripsi ini.

Jakarta, 14 Juni 2015

Jessie

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar	vii
Daftar Tabel	viii
Daftar Lampiran	ix
Abstrak	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoretis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penulisan	9
BAB II KAJIAN TEORETIS	10
2.1 Musik	10
2.1.1 Pengertian Musik	10
2.1.2 <i>Motivational Music</i>	11
2.1.3 <i>Preferred Music</i>	14
2.1.4 Manfaat Musik dalam Olahraga	15
2.2 <i>Treadmill</i>	16
2.2.1 Manfaat <i>Treadmill</i>	17
2.3 <i>Rate of Perceived Exertion</i>	18

2.3.1 Adult OMNI Walk/Run RPE Scale.....	22
2.4 Ketahanan	24
2.5 Individu Dewasa Muda.....	24
2.6 Kerangka Berpikir	25
2.7 Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Partisipan/Subyek.....	28
3.1.1 Pemilihan Subyek	29
3.2 Desain Penelitian	29
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	31
3.4 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	32
3.4.1 Definisi Konseptual <i>Motivational Music</i>	32
3.4.2 Definisi Operasional <i>Preferred Music</i>	32
3.4.3 Definisi Konseptual <i>Preferred Music</i>	32
3.4.4 Definisi Operasional <i>Preferred Music</i>	33
3.5 Pengukuran Reliabilitas Variabel Penelitian	33
3.5.1 Reliabilitas <i>Brunel Music Rating Inventory-2</i>	33
3.5.2 Reliabilitas <i>Adult OMNI Walk/Run RPE Scale</i>	33
3.6 Validitas Alat Ukur.....	33
3.7 Prosedur Penelitian.....	34
3.7.1 Persiapan Penelitian	34
3.7.2 Pelaksanaan Penelitian.....	37
3.8 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA.....	43
4.1 Uji Normalitas	43

4.2 Gambaran Partisipan Penelitian.....	39
4.2.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4.2.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	44
4.3 Analisis Data Utama	46
4.3.1 Pengaruh <i>Motivational Music</i> dan <i>Preferred Music</i> terhadap RPE	46
4.3.2 Pengaruh <i>Motivational Music</i> dan <i>Preferred Music</i> terhadap Durasi <i>Treadmill</i>	47
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Diskusi.....	50
5.3 Saran.....	53
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis	53
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	53
<i>Abstract</i>	xi
Daftar Pustaka	P-1
Daftar Lampiran	L-1

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.3: <i>The Global Explanatory Model for Perceived Exertion</i>	21
Gambar 2.3.1: <i>Adult OMNI Walk/Run RPE Scale</i>	24

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: Tempo.....	11
Tabel 3.7: <i>Brunel Music Rating Inventory-2</i>	36
Tabel 4.2.1: Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4.2.2: Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.3.1: Perbandingan Pengaruh	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Uji Reliabilitas	L-1
Lampiran 1a: Uji Reliabilitas BMRI-2.....	L-1
Lampiran 1b: Uji Reliabilitas <i>Adult OMNI Walk/Run RPE Scale</i>	L-2
Lampiran 2: Uji Normalitas.....	L-3
Lampiran 2a: Uji Normalitas Skor Durasi	L-3
Lampiran 2b: Uji Normalitas Skor RPE	L-3
Lampiran 3: Tabel Frekuensi	L-4
Lampiran 3a: Tabel Frekuensi Jenis Kelamin	L-4
Lampiran 3b: Tabel Frekuensi Usia	L-4
Lampiran 4: Uji Beda <i>Mean</i>	L-4
Lampiran 4a: Uji Beda <i>Mean</i> Durasi	L-4
Lampiran 4b: Uji Beda <i>Mean</i> RPE	L-6
Lampiran 5: Uji Analisis Tukey	L-7
Lampiran 6: <i>Adult OMNI Walk/Run RPE Scale</i>	L-8
Lampiran 7: Kuesioner BMRI-2.....	L-9
Lampiran 8: Kuesioner RPE.....	L-12
Lampiran 9: Daftar Lagu	L-17
Lampiran 9a: <i>Motivational Music</i>	L-17
Lampiran 9b: <i>Preferred Music</i> yang Digunakan Partisipan.....	L

ABSTRAK

Jessie (705110046)

Pengaruh Musik Terhadap *Rate of Perceived Exertion* dan Ketahanan Treadmill; Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xi; 47 halaman, P1-P4, L1-L33)

Musik seringkali digunakan untuk menyertai aktivitas berlari baik secara *indoor* maupun *outdoor* karena dapat memberikan pengaruh terhadap faktor psikologis yang penting dalam olahraga. Salah satu faktor psikologis tersebut adalah RPE (*rate of perceived exertion*) yaitu usaha, ketegangan, ketidaknyamanan, dan rasa lelah yang dirasakan selama berolahraga yang sifatnya subyektif (Haile, Gallagher & Robertson, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah efektivitas pemberian *motivational music* dan *preferred music* terhadap penurunan RPE dan peningkatan *performance* (ketahanan) *treadmill*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *within subject* dan setiap partisipan diminta melakukan *treadmill* dengan mendengarkan *motivational music*, *preferred music*, dan tanpa musik. Setiap partisipan diminta untuk bertahan di atas mesin *treadmill* hingga batas ketahanan mereka, dan peneliti mengukur RPE partisipan selama melakukan *treadmill*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *motivational music* dan *preferred music* memengaruhi RPE dan durasi secara signifikan dibandingkan kondisi tanpa musik. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *motivational music* dan *preferred music*.

Kata Kunci: *motivational music*, *preferred music*, *rate of perceived exertion*, ketahanan.

ABSTRACT

Jessie (705110046)

**Music's Influence to Rate of Perceived Exertion and Treadmill Endurance;
Dr. Monty Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC; Undergraduate Program in
Psychology, Tarumanagara University, (i-xi; 47 pages, R1-R4, Appdx 1-33)**

Music often used to accompany running activity either indoor or outdoor because it can give influence to important psychological factors in sport and exercise. One of those factors is rate of perceived exertion, it's a subjective intensity of effort, strain, discomfort and fatigue that felt during exercise (Haile, Gallagher & Robertson, 2015). The aim of this research is to examine the effectiveness of listening to motivational music and preferred music in lowering RPE during exercise and increasing exercise duration. This research uses experimental method that using within subject experimental design which each participant have to do treadmill in different conditions. The participants will be asked to walk on the treadmill machine while listening to motivational music, preferred music, and without music.. Each participant will be asked to walk on treadmill machine until exhaustion, and their RPE will be recorded during treadmill. The result of this research shown that both motivational music and preferred music influences RPE and exercise duration significantly compared to no music condition.. Motivational music and preferred music influences RPE and duration equally.

Keywords: motivational music, preferred music, rate of perceived exertion, and endurance.