



---

## Efektifitas terapi musik terhadap tingkat kecemasan atlet Petanque sebelum bertanding

**Nugroho Susanto<sup>1</sup>, Donal Syafrianto<sup>2</sup>, Alimuddin<sup>3</sup>, Nuridin Widya Pranoto<sup>4</sup>, Nurul Ikhsan<sup>5</sup>, Khoiril Anam<sup>6</sup>, Rahayu Prasetyo<sup>7</sup>**

<sup>1234</sup> Program Studi Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

<sup>6</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

<sup>7</sup> Program Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang

---

### Info Artikel

#### Article History:

Received: 14 Maret 2022

Revised: 28 April 2022

Accepted: 29 April 2022

#### Keywords:

Terapi Musik, Kecemasan, Atlet Petanque

---

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas terapi musik mempengaruhi tingkat kecemasan atlet sebelum turnamen pada atlet Petanque FIK UNP. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh efektifitas terapi musik terhadap tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding belum dapat ditentukan pada atlet petanque FIK UNP. Penelitian ini menggunakan model desain eksperimen semu dengan kelompok kontrol yang tidak setara. Teknik pengambilan sampel systematic sampling dengan jumlah sampel 20 atlet (10 atlet kelompok perlakuan dan 10 atlet kelompok kontrol). Skala kecemasan olahraga mengukur kecemasan. Untuk menilai perbedaan antara terapi musik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada kecemasan, peneliti menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov, analisis homogenitas dengan uji Levene, dan uji t. Rata-rata skor kelompok perlakuan 52,15 dalam kategori kecemasan rendah, sedangkan skor rata-rata kelompok kontrol 56,72 dalam kategori kecemasan sedang. Nilai p untuk analisis t-test adalah  $0,035 < 0,05$ , menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara terapi musik dan kelompok kontrol pada kecemasan sebelum bertanding. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi musik dapat mengurangi stres sebelum bertanding pada pemain petanque.

### Abstract

*The focus of this research is to see how music therapy affects anxiety levels in Petanque FIK UNP competitors before a competition. The unknown impact the influence of music therapy on anxiety levels before to a competition in FIK UNP petanque athletes prompted this study. This research used a quasi-experimental design paradigm with a nonequivalent control group. A total of 20 athletes were sampled using a systematic sampling technique (10 athletes in the treatment group and 10 athletes in the control group). Anxiety was measured using the sports anxiety scale. The research a descriptive analysis was used to assess the data, the Kolmogorov-Smirnov test for normality, the Levene test for homogeneity, and the t-test to assess the difference between treatment with music therapy and the control group on anxiety. The treatment group's average was 52.15 in the low anxiety category, while the control group's average was 56.72 in the moderate anxiety category. anxiety category. The results of the t-test analysis showed that the p-value of  $0.035 < 0.05$ , this means that there is a significant difference in music therapy between the treatment group and the control group on anxiety before competing. This study concluded that music therapy can have an effect on reducing anxiety before competing in petanque players.*

---

Coresspondensi Author email: nugrohosusanto@fik.unp.ac.id

© 2021 By Nugroho Susanto· Donal Syafrianto, Alimuddin, Nuridin Widya Pranoto, Nurul Ikhsan, Khoiril Anam, Rahayu Prasetyo

Licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan alat pemersatu bangsa. Pétanque merupakan permainan yang berasal dari Prancis, yang saat ini dimainkan di banyak negara di dunia. Karena permainannya sangat sederhana, maka dimainkan oleh anak-anak dan orang dewasa sebagai permainan yang menyenangkan tetapi juga oleh para profesional di turnamen nasional dan internasional. Olahraga petanque mulai berkembang di Indonesia adalah negara tuan rumah pada saat itu, pada tahun 2011 *Sea Games* di Jakarta dan Palembang.

Petanque merupakan salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia dengan sejumlah prestasi, mulai dari olahraga *event-event* di tingkat regional hingga internasional (Rizal et al., 2021). Olahraga ini mudah dimainkan untuk segala usia (Awang et al., 2019). Petanque adalah salah satu dari beberapa olahraga dapat bersaing dan meningkatkan prestasi dalam setiap nomor permainan (Provence et al., 2014). Nomor yang diperlombakan dalam petanque ada *single*, *double* dan *triple*. Untuk masing-masing nomor tersebut biasa terdiri dari anggota laki-laki dan perempuan.

Komponen yang berperan penting dalam prestasi petanque ada 4 komponen yaitu (Ramdan Pelana, 2016) : (1) aspek biologis meliputi kemampuan dasar tubuh dan fungsi organ, (2) aspek psikologis meliputi koordinasi gerak, motivasi, kecemasan, (3) aspek sosial, sarana, dan prasarana lingkungan hidup semuanya penting, (4) aspek pendukung meliputi pelatih, program latihan. Dari komponen tersebut peneliti memfokuskan untuk komponen psikologis. Dalam cabang olahraga petanque yang dibutuhkan bukan hanya fisik tetapi non fisik juga sangat berpengaruh. Salah satunya faktor non-psikis yang berpengaruh adalah kecemasan (Hasanah & Refanthira, 2020) (Khakha et al., 2021). Kecemasan adalah perasaan individu emosional kejadian atau situasi yang tidak jelas sehingga menimbulkan perasaan terintimidasi ketika berhadapan dengannya (Williams et al., 2010) (Gao et al., 2021). Kecemasan sering dialami oleh para atlet, baik atlet olahraga amatir maupun elit, baik atlet muda maupun dewasa. Kecemasan selalu ada dan dapat memanasikan dirinya, terutama sebelum pertandingan atau dalam olahraga prestasi (Elliott et al., 2014) (Khan, 2017). Terapi musik juga merupakan pilihan pengobatan untuk orang yang menderita stres dan kecemasan (Bird et al., 2019) (Van Dyck, 2019). Peran kecemasan kompetisi olahraga tidak dapat diabaikan dalam sebuah pertandingan (Khakha et al., 2021).

Peneliti umumnya mengeksplorasi tiga jenis efek musik di bidang olahraga adalah psikologis, psikofisik, dan ergogenic (Karageorghis, 2020). Efek psikologis menyangkut tentang pengaruh suasana hati, emosi, mempengaruhi (perasaan senang atau tidak senang), kognisi (proses berpikir), dan perilaku (Williams et al., 2010). Kualitas afektif musik telah mengarahkan para peneliti untuk menyarankan bahwa musik memiliki peran dalam meningkatkan hasil aktivitas fisik di antara peserta yang sehat, serta dapat melakukan aktivitas fisik perbaikan sebagai bagian dari program rehabilitasi (Clark et al., 2017). sangat sedikit penelitian yang menyelidiki penggunaan citra yang disertai dengan musik sebagai cara untuk meningkatkan kinerja olahraga. Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya terbukti bahwa terapi musik meningkatkan performa atlet, namun

sejauh ini belum ada penerapan terapi musik dalam olahraga petanque khususnya tingkat kecemasan pada saat bertanding. Jadi tujuan penyelidikan ini bertujuan untuk melihat pengaruh di sini pada pengembangan kecemasan sebelum bertanding pada pemain petanque.

## METODE

Penelitian ini adalah *quasi experimental design*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampling sistematis. Teknik sampling sistematis adalah pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet petanque FIK UNP. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu dengan cara undian. Kelompok eksperimen terdiri dari 10 atlet, dan kelompok kontrol terdiri dari 10 atlet. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan Skala Kecemasan Olahraga (SKO) yang telah dikembangkan. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan jenis analisis deskriptif dan teknik uji-t pada SPSS versi 22. Uji-t digunakan untuk mengetahui perbedaan antara data *pretest* dan *posttest* diberikan perlakuan. Peneliti menggunakan analisis deskriptif, uji Kolmogrov-Smirnov untuk mengetahui normalitas, uji Levene untuk mengetahui homogenitas, dan uji-t untuk menilai perbedaan pendidikan musik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap kecemasan.

## HASIL

Berdasarkan table 1 di bawah menunjukkan bahwa subjek pada kelompok perlakuan sebanyak 6 atlet (60%) berada pada level kecemasan cukup dan 2 atlet (20%) berada pada level cemasan baik dan 2 atlet (20%) berada pada kurang saat pretest tingkat kecemasan sebelum bertanding, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 5 atlet (50%) berada pada level kecemasan cukup dan 1 atlet (10%) berada pada level kecemasan baik sekali, 1 atlet (10%) berada pada level kecemasan baik, 2 atlet (20%) berada pada level kecemasan kurang, Berikut hasil data pengukuran analisis maka diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 1 Hasil tes tingkat kecemasan pada saat *pre-test***

No	Tingkat Kecemasan	Group Eksperimen		Group Kontrol	
		N	%	N	%
1	Baik Sekali	0	0	1	10
2	Baik	2	20	1	10
3	Cukup	6	60	5	50
4	Kurang	2	20	2	20
5	Kurang Sekali	0	0	0	0
	Total	10	100	10	100

Berdasarkan table 2 di bawah menunjukkan bahwa subjek pada kelompok perlakuan sebanyak 10 atlet (10%) berada pada level kecemasan baik sekali, 5 atlet (50%) berada pada level kecemasan cukup, 2 atlet (20%) berada pada level kecemasan baik dan 2 atlet (20%) berada pada kurang saat pretest tingkat kecemasan sebelum bertanding, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 10 atlet (10%) berada pada level kecemasan baik sekali, 2 atlet (20%) berada pada level kecemasan baik, 5 atlet (50%) berada pada level kecemasan cukup dan 2 atlet (20%) berada pada level kecemasan kurang,

**Tabel 2 Hasil tes tingkat kecemasan pada saat post test**

No	Tingkat Kecemasan	Group Eksperimen		Group Kontrol	
		N	%	N	%
1	Baik Sekali	1	10	1	10
2	Baik	2	20	2	20
3	Cukup	5	50	5	50
4	Kurang	2	20	2	20
5	Kurang Sekali	0	0	0	0
Total		10	100	10	100

**Tabel 3 Hasil Tes Uji Normalitas**

Kelompok	Perlakuan	Sig	Keterangan
<b>Eksperimen</b>	Pre Test	0.85	Normal
	Post Test	0.78	Normal
<b>Kontrol</b>	Pre Test	0.57	Normal
	Post Test	0.89	Normal

Berdasarkan table 3 hasil uji normalitas data di atas, diketahui bahwa uji normalitas pada variabel baik perlakuan maupun kontrol menunjukkan  $> 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa semua data pada penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian semua data pada penelitian ini memenuhi asumsi normalitas sebaran.

**Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	Sig	Keterangan
<b>Eksperimen</b>	0,96	Homogen
<b>Kontrol</b>	0,41	Homogen

Berdasarkan table 4 hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data variabelnya hasil p value  $> 0,05$ , berarti data kecemasan sebelum bertanding bersifat homogen. Kedua kelompok bersifat homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji t.

**Tabel 5 Hasil Uji-T**

<b>Kelompok</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>p-value</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Eksperimen</b>	10	52,25	0,035	Signifikan
<b>Kontrol</b>	10	57,20		

Berdasarkan table 5 hasil uji t menunjukkan bahwa nilai p yang didapatkan adalah sebesar 0,035. Nilai tersebut ternyata  $< 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada terapi musik antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap kecemasan sebelum bertanding atlet petanque FIK UNP. Para peneliti menggunakan analisis deskriptif, uji Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan normalitas, uji Levene untuk menentukan homogenitas, dan uji-t untuk menilai perbedaan terapi musik pada kelompok perlakuan versus kelompok kontrol pada kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa derajat kecemasan sebelum bertanding kelompok yang mendapat perlakuan terapi musik lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa terapi musik berpengaruh dalam menurunkan kecemasan sebelum bertanding atlet petanque FIK UNP.

## PEMBAHASAN

Menurut temuan penelitian ini, ada perbedaan yang dalam terapi musik terhadap kecemasan atlet petanque sebelum bertanding. Hipotesis menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi music tingkat kecemasan atlet sebelum pertandingan petanque FIK UNP. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Elliott et al., 2014) (Khan, 2017) (Stork et al., 2019) dilakukan pada atlet sprint tentang pengaruh psikologis terhadap musik selama latihan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan yang efektif dilakukan dengan mendengarkan musik bisa mengakibatkan menimbulkan perasaan meningkat. Secara statistik dalam kecemasan ketiak pertandingan kompetitif menunjukkan bahwa musik untuk pengendalian kecemasan. Kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap fisiologis secara keseluruhan, kinerja psikologis dan perilaku seorang olahragawan. Artinya kecemasan berpengaruh signifikan terhadap kinerja atlet secara keseluruhan.

Penelitian efek musik pada latihan selama siklus menstruasi pada pemain bolatangan wanita (Terry et al., 2019) (Ghazel et al., 2022) tentang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa music dapat meningkatkan kinerja pada saat latihan. Secara keseluruhan, hasil mendukung penggunaan mendengarkan musik di berbagai aktivitas fisik untuk mempromosikan valensi afektif yang lebih positif, meningkatkan kinerja fisik (yaitu, efek ergogenic), mengurangi tenaga yang dirasakan, dan meningkatkan efisiensi fisiologis. Penelitian yang dilakukan (Hallett & Lamont, 2017) (Hutchinson et al., 2018) (Van Dyck, 2019) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan

kecepatan lari, dan mengurangi waktu kelelahan yang dirasakan pada saat berolahraga. Kekuatan musik yang dominan di mana-mana dan budaya dalam bidang aktivitas fisik telah dijelaskan dalam hal kapasitasnya untuk meningkatkan keadaan perasaan dan kenikmatan.

Meskipun literatur yang berkembang tentang dampak musik pada kinerja olahraga, masih ada sedikit penelitian tentang potensi musik untuk meningkatkan efektivitas citra dan pengaruh konsekuensinya pada kinerja atletik. Dalam penggunaan pelatihan menggunakan musik oleh atlet untuk meningkatkan kinerja, kurangnya penelitian tentang potensi musik untuk meningkatkan efektivitas dalam performance merupakan kesenjangan yang signifikan dalam pengetahuan (Kuan et al., 2017). Dalam penelitian ini membuktikan bahwa musik dipilih secara tepat agar sesuai dengan kebutuhan aktifitas fisik dan karakteristik individu (Kuan et al., 2018). Penelitian ini membuktikan bahwa melalui musik dapat meningkatkan kinerja. pengaruh dari musik yang menenangkan dan membangkitkan gairah selama olahraga panahan terhadap fisiologis dan tingkat kecemasan dalam bertanding.

Terapis musik bertujuan untuk mempromosikan intervensi mendengarkan musik dalam program aktivitas fisik. Pengaruh musik ini mungkin berdampak pada tiga faktor yang berbeda tetapi terkait yang terdiri dari gerakan, olahraga, dan aktivitas fisik. Gerakan dihasilkan dari aktivasi otot rangka, olahraga menggambarkan perilaku terencana yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik, dan aktivitas fisik adalah gerakan berulang, seringkali dalam bentuk olahraga, yang meningkatkan pengeluaran energi harian (Clark et al., 2016)(dos Santos Delabary et al., 2018).

## KESIMPULAN

Hasil uji-t menunjukkan bahwa p-value yang dicapai adalah 0,035, berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diberikan. 0,05 adalah nilainya. Akibatnya, Ho ditolak, sedangkan Ha disetujui. Hal ini menunjukkan bahwa dalam hal kecemasan sebelum turnamen, ada perbedaan substansial dalam terapi musik antara kelompok terapi dan kelompok kontrol. Idanya adalah bahwa terapi musik memiliki pengaruh pada tingkat kecemasan pada atlet petanque sebelum turnamen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Awang, F., , I., Fajar, D., Permana, W., Akromawati, H. R., & Yang-Tian, H. (2019). Health and Recreations Polytechnic. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(2), 96–100. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Bird, J. M., Karageorghis, C. I., Baker, S. J., & Brookes, D. A. (2019). Effects of music, video, and 360-degree video on cycle ergometer exercise at the ventilatory threshold. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(8), 1161–1173. <https://doi.org/10.1111/sms.13453>

- Clark, I. N., Baker, F. A., Peiris, C. L., Shoebridge, G., & Taylor, N. F. (2017). Participant-selected music and physical activity in older adults following cardiac rehabilitation: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 31(3), 329–339.  
<https://doi.org/10.1177/0269215516640864>
- Clark, I. N., Baker, F. A., & Taylor, N. F. (2016). The modulating effects of music listening on health-related exercise and physical activity in adults: a systematic review and narrative synthesis. *Nordic Journal of Music Therapy*, 25(1), 76–104.  
<https://doi.org/10.1080/08098131.2015.1008558>
- dos Santos Delabary, M., Komerowski, I. G., Monteiro, E. P., Costa, R. R., & Haas, A. N. (2018). Effects of dance practice on functional mobility, motor symptoms and quality of life in people with Parkinson's disease: a systematic review with meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 30(7), 727–735. <https://doi.org/10.1007/s40520-017-0836-2>
- Elliott, D., Polman, R., & Taylor, J. (2014). The effects of relaxing music for anxiety control on competitive sport anxiety. *European Journal of Sport Science*, 14(SUPPL.1), 37–41.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2012.693952>
- Gao, Y., Fu, N., Mao, Y., & Shi, L. (2021). Recreational screen time and anxiety among college athletes: Findings from shanghai. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147470>
- Ghazel, N., Souissi, A., Chtourou, H., Aloui, G., & Souissi, N. (2022). The effect of music on short-term exercise performance during the different menstrual cycle phases in female handball players. *Research in Sports Medicine*, 30(1), 50–60  
<https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1860045>
- Hallett, R., & Lamont, A. (2017). Music Use in Exercise: A Questionnaire Study. *Media Psychology*, 20(4), 658–684. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1247716>
- Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). *Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It*. 395(Acpch 2019), 144–148.  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.031>
- Hutchinson, J. C., Jones, L., Vitti, S. N., Moore, A., Dalton, P. C., & O'Neil, B. J. (2018). The influence of self-selected music on affect-regulated exercise intensity and remembered pleasure during treadmill running. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(1), 80–92.  
<https://doi.org/10.1037/spy0000115>
- Karageorghis, C. I. (2020). Music in Exercise and Sport. In *Applying Music in Exercise and Sport*.  
<https://doi.org/10.5040/9781492595229.ch-001>
- Khakha, L., Lodhi, A., & Biswas, N. (2021). *A comparative study of achievement motivation and sports competition anxiety among physical education students*. 8(5), 176–178.

- Khan, A. (2017). Effects of Anxiety on Athletic Performance. *Research & Investigations in Sports Medicine, 1*(2), 19–23. <https://doi.org/10.31031/rism.2017.01.000508>
- Kuan, G., Morris, T., Kueh, Y. C., & Terry, P. C. (2018). Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. *Frontiers in Psychology, 9*(FEB), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00014>
- Kuan, G., Morris, T., & Terry, P. (2017). Effects of music on arousal during imagery in elite shooters: A pilot study. *PLoS ONE, 12*(4), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175022>
- Ramdan Pelana. (2016). Hubungan Kekuatan otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque. *Prodising Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan, 1*(1), 116–127.
- Rizal, R. M., Asmawi, M., & Lubis, J. (2021). Effect of self-talk on pentanque shooting accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9*(4), 807–813. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090427>
- Stork, M. J., Karageorghis, C. I., & Martin, K. A. (2019). Psychology of Sport & Exercise Let ' s Go : Psychological , psychophysical , and physiological e ffects of music during sprint interval exercise. *Psychology of Sport & Exercise, 45*(June), 101547. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101547>
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2019). Effects of Music in Exercise and Sport: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin, May 2020*. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>
- Van Dyck, E. (2019). Musical intensity applied in the sports and exercise domain: An effective strategy to boost performance? *Frontiers in Psychology, 10*(MAY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01145>
- Williams, S. E., Cumming, J., & Balanos, G. M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 32*(3), 339–358. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.3.339>