Efek Mendengarkan Musik Dalam Kegiatan Latihan Fisik di Wbo Gym Sidoarjo

Bonifasius Eiga Sang Tresna
Program Studi S1 Musik, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: eigasangtresna3194@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek mendengarkan musik dalam kegiatan latihan fisik di WBO Gym Sidoarjo. Musik sering digunakan sebagai alat bantu dalam berbagai aktivitas fisik, tetapi penelitian ini secara khusus mengeksplorasi sejauh mana musik dapat memengaruhi tingkat motivasi individu selama latihan fisik. dengan menggunakan teknik pengambilan sampel insidental. Berdasarkan temuan dari 29 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa efek yang dihasilkan oleh mendengarkan musik saat melakukan latihan fisik menunjukkan variabel X (Musik) memiliki skor rata-rata 4,34, sementara variabel Y (Motivasi Latihan Fisik) memiliki skor rata-rata 4,50. Kedua variabel tersebut masuk dalam kategori tingkat yang sangat tinggi. Kesimpulannya adalah bahwa mendengarkan musik berdampak sangat besar dalam meningkatkan motivasi dalam melakukan latihan fisik.

Kata Kunci: *efek musik, latihan fisik, motivasi latihan, gym Sidoarjo*

THE EFFECT OF LISTENING TO MUSIC ON PHYSICAL EXERCISE ACTIVITIES AT WBO GYM SIDOARJO

Abstract

This study aims to analyze the effect of listening to music on physical exercise activities at WBO Gym Sidoarjo. Music is often used as an aid in various physical activities, but this research specifically explores the extent to which music can influence individuals motivation levels during physical exercise. This study employs a quantitative method with incidental sampling techniques. Based on the results from 29 respondents, the study found that the effect of listening to music during physical exercise shows that variable X (Music) has an average score of 4.34, while variable Y (Physical Exercise Motivation) has an average score of 4.50, both of which fall within the Very High range. These results indicate that listening to music has a very high impact on increasing motivation for physical exercise.

Keywords: *music effect, physical exercise, exercise motivation, Sidoarjo gym*

PENDAHULUAN

Gym, yang berasal dari kata *Gymnasium*, adalah salah satu tempat populer yang digunakan sebagai tempat latihan maupun olahraga. Di gym, banyak menyediakan beraneka ragam fasilitas dan peralatan yang dirancang khusus untuk membantu individu mencapai sasaran kesehatan ataupun keindahan tubuh mereka. Ada banyak peralatan yang bisa didapatkan di gym, seperti mesin kardio, barbel, area untuk latihan berat, dumbbell, dan mesin latihan beban. Orang-orang sering menggunakan gym untuk meningkatkan keindahan tubuh, kesehatan, ataupun untuk mencapai tujuan kekuatan fisik tertentu. Di beberapa gym juga ada yang menawarkan program latihan bersama instruktur pribadi.

WBO Gym merupakan sebuah gym yang terletak di Jl. Mustiko, Wonokoyo, Kloposepuluh, Kec. Sukodono, Kab. Sidoarjo, Jawa Timur. Di WBO Gym menyediakan berbagai peralatan untuk individu yang ingin mencapai tujuan kesehatan atau meningkatkan keindahan tubuh, seperti dumbbell, barbel, mesin berat untuk melatih otot tubuh lainnya dan peralatan latihan kardio. Selain itu, di WBO Gym sendiri juga menjual makanan ringan, juga minuman-minuman dingin, dan fasilitas lainnya seperti kamar mandi, cermin gym, dan kursi tunggu di area halaman depan. WBO Gym Sidoarjo memiliki fasilitas latihan yang cukup lengkap, selain fasilitas latihan, terdapat pula kehadiran komunitas yang aktif.

Para anggota gym seringkali kehilangan motivasi ketika berlatih, biasanya ditandai dengan kurangnya energi atau dorongan saat berlatih, menjadi bosan saat berlatih, merasakan perasaan enggan ketika pergi ke gym, dan penurunan intensitas olahraga. Hal ini terjadi dikarenakan dari berbagai faktor, seperti rutinitas yang bersifat monoton, tujuan yang tidak jelas, stres, perkembangan yang lambat, hingga perubahan perasaan terhadap olahraga. Ketika merasakan motivasi menurun saat berlatih, biasanya akan melakukan variasi ketika berlatih,

penyesuaian program ketika berlatih, dan mendengarkan musik ketika berlatih. Musik telah menjadi bagian yang tak terlewatkan ketika sedang berlatih ataupun berolahraga, dengan mendengarkan musik para anggota gym bisa mendapatkan dorongan motivasi tambahan ketika berlatih.

Sebagai salah satu bentuk seni yang paling universal, musik memiliki kekuatan luar biasa dalam kehidupan manusia. Musik berperan penting dalam mempengaruhi emosi yang dimiliki oleh seseorang, bahkan genre musik yang berbeda pun bisa mempengaruhi pikiran dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang itu (Saputra, 2019). Contoh, musik bergenre *rock*, *EDM*, *hip-hop*, serta musik yang identik dengan dentuman yang keras beserta beat yang kuat dan ketukan yang cepat, hal tersebut membuat anggota gym merasa seperti motivasi dan energinya meningkat, melepaskan adrenalin, dan menjadikannya pelampiasan selama berlatih. Biasanya lagu dengan dentuman yang keras, beat yang kuat, dan ketukan yang cepat di dengarkan oleh mereka ketika sedang melakukan latihan fisik

METODE

Metode penelitian kuantitatif diterapkan dalam studi ini untuk menjawab kedua rumusan masalah penelitian, yaitu jenis musik yang cocok untuk didengarkan serta untuk mengetahui efek yang ditimbulkan dari mendengarkan musik dalam kegiatan latihan fisik di WBO Gym Sidoarjo.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, dan analisis inferensial. Penelitian ini memiliki 2 variabel, variabel X yaitu musik sebagai variabel yang memberikan pengaruh, serta variabel Y yaitu motivasi latihan fisik sebagai variabel yang dipengaruhi oleh variabel X yaitu musik.

Dalam penelitian ini dibutuhkan sampel dari banyaknya populasi. Populasi

merujuk pada seluruh subjek yang nantinya akan menjadi fokus pembahasan penelitian dan terdapat di dalam suatu wilayah. Lain dari itu, sampel digunakan untuk mengambil perwakilan atau sebagian dari populasi. Sampel dipilih sebagai representasi dari populasi karena sulit atau tidak mungkin untuk memeriksa seluruh populasi. Populasi pada penelitian ini ialah seluruh petugas Anggota WBO Gym Sidoarjo dengan keseluruhan anggota yang berjumlah 41 orang. Selanjutnya, untuk mengambil sampel dari populasi, peneliti memilih untuk menggunakan rumus slovin dalam memilih berapa banyaknya sampel dari populasi. Rumus slovin digunakan dengan tujuan menghitung jumlah sampel yang diperlukan untuk penelitian, dan rumus tersebut adalah sebagai berikut: (Sulistyaningsih, 2011)

Gambar 1.1 Rumus Slovin

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan

Hasil:

$$n = 41 / 1 + 41*(0.1)^2$$

$$n = 41 / 1 + 41*0.01$$

$$n = 41 / 1 + 0.41$$

$$n = 41 / 1.41$$

$$n = 29$$

Dari hasil perhitungan, dapat disimpulkan bahwa jumlah sampel responden yang akan menjadi objek penelitian adalah sebanyak 29 orang.

Metode pemilihan sampel yang dipakai untuk penelitian ini menggunakan teknik pemilihan sampel secara kebetulan pada populasi yang diteliti di saat penelitian sedang berlangsung, yaitu teknik *Sampling Insidental* (Sulistyaningsih, 2011). *Sampling insidental* dimaksudkan adalah secara acak peneliti temui, yaitu anggota yang secara kebetulan sedang berlatih fisik di WBO Gym Sidoarjo dan kemudian akan

diberikan kepadanya pernyataan yang berbentuk kuesioner dan wawancara.

Untuk memperoleh informasi terkait penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data dari responden, peneliti mempergunakan instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner. Dalam penelitian ini, jawaban dari setiap responden pada kuesioner akan dinilai atau diberi skor pada setiap kategori pertanyaan, dimana dalam setiap pertanyaan nantinya responden akan mengisi pernyataan yang nantinya akan diuji. Dalam pengukuran setiap pernyataan, akan digunakan skala *Likert* yang mengukur pendapat, sikap, perasaan, dan pemahaman individu mengenai sebuah objek atau fenomena. Skala tersebut terdiri dari lima penilaian, yaitu: (Siregar, 2013).

Tabel 1.1 Skala *Likert*

Pernyataan Persepsi	Skor Nilai
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Ragu-Ragu	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Untuk mengubah skala ordinal menjadi skala interval, dilakukan perhitungan selisih jarak antara setiap titik skor menggunakan rumus: $1 (5 - 1) / 5 = 0,8$. Oleh karena itu, jarak antar setiap titik skor adalah 0.8. Dengan cara ini, penilaian dapat dikategorikan sebagai berikut:

- (1) Sangat Rendah 1,00 – 1,80
- (2) Rendah 1,81 – 2,61
- (3) Sedang 2,62 – 3,42
- (4) Tinggi 3,43 – 4,23
- (5) Sangat Tinggi 4,24 – 5,04

Setelah mendapatkan nilai rata-rata dari setiap responden, akan dilakukan penilaian menggunakan skala interval. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tinggi rendahnya skala interval pada setiap kolom pernyataan pada kuesioner yang telah diberikan.

Teknik pengumpulan data penelitian merupakan tahapan yang harus dilakukan, meliputi berbagai metode seperti studi pustaka, wawancara, beserta kuesioner.

Selain itu, peneliti juga perlu mempertimbangkan jadwal dan waktu pelaksanaan pengumpulan data agar data yang didapatkan yang layak dan akurat.

Subjek yang akan di observasi yaitu anggota WBO Gym Sidoarjo. Nantinya peneliti akan mencari respon anggota, yang nantinya di uji lalu diubah ke dalam bentuk statistik.

Untuk mencari studi pustaka, peneliti mengunjungi tempat atau mengunjungi artikel di internet. Peneliti mengunjungi tempat seperti; (1) Perpustakaan Rektorat Unesa, dan (2) Perpustakaan Gedung T14 Unesa. Selain itu, peneliti juga akan menjelajahi melalui media internet seperti; (1) Google Scholar, (2) Mendeley, (3) Situs WBO Gym, dan (4) Mesin pencarian *online.*, Pada penelitiannya peneliti akan menerapkan wawancara terstruktur dan tidak terstruktur dengan mewawancarai anggota WBO Gym Sidoarjo, peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui apa efek yang ditimbulkan dari mendengarkan musik dalam kegiatan latihan fisik.

Untuk melakukan sebuah kuesioner, peneliti akan menyebarkan sebuah angket pernyataan kepada anggota WBO Gym Sidoarjo yang sedang melakukan kegiatan latihan fisik. Penelitian ini akan memakai dua variabel sebagai sebab akibat, variabel bebas (X) adalah sebagai Musik, variabel terikat(Y) adalah sebagai Motivasi Latihan Fisik.

Tabel kuesioner ini disusun atas 9 pernyataan variabel X dan 13 pernyataan variabel Y. Pada setiap kolom pernyataan di dalamnya terdapat beberapa indikator. Beberapa indikator variabel X yang memiliki pengaruh atas perubahan variabel Y ialah; (1) Konsentrasi yang terfokus pada musik, (2) Perasaan yang cocok dalam mendengarkan musik genre tertentu, dan (3) Memiliki daftar lagu khusus atau lagu favorit yang di dengarkan. Beberapa indikator dalam variabel Y yang dipengaruhi oleh variabel X ialah; (1) Merasa lebih semangat dan termotivasi saat mendengarkan musik, (2)

meningkatkan energi dan semangat, (3) Memberikan dorongan tambahan saat berlatih fisik, (4) Meningkatkan intensitas latihan saat berlatih fisik, (5) Mengetahui jenis musik yang paling membantu untuk meningkatkan keadaan psikis.

Penelitian ini pada teknik analisis datanya mencakup tiga tahap, yaitu analisis deskripsi, uji normalitas, dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengumpulkan dan menjelaskan data dengan cara yang komprehensif. Selanjutnya, dilakukan pengujian uji normalitas untuk memastikan bahwa kedua variabel terdistribusi secara normal. Setelah itu dilakukan analisis inferensial untuk menggeneralisasi data sampel dan mengaplikasikan hasilnya pada populasi secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian menunjukkan karakteristik profil responden dari 43 responden yang telah menjawab lembar kuesioner yang diberikan oleh peneliti meliputi; (1) Jenis Kelamin, merupakan kategori yang digunakan untuk membedakan antara perempuan dan laki-laki. (2) Skala Usia, merupakan pengukuran untuk mengategorikan usia. (3) Lama Keanggotaan, merupakan pengukuran untuk mengategorikan berapa lama para responden sudah berlatih. (4) Frekuensi Latihan, merupakan pengukuran untuk mengategorikan berapa kali para responden berlatih setiap satu minggu. (5) Pendidikan Terakhir, merupakan tingkat pendidikan terakhir yang pernah dicapai

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, dan analisis inferensial.

Hasil validitas dan reliabilitas instrumen pada variabel X dan variabel Y digunakan untuk mengukur kevalidan data. Data dianggap valid jika memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari R Tabel 0,367.

Tabel 1.2 Hasil Uji Validitas Variabel X

Pernyataan	R Hitung	R Tabel
X1	0,382	0,367
X2	0,652	0,367
X3	0,495	0,367
X4	0,660	0,367
X5	0,633	0,367
X6	0,568	0,367
X7	0,765	0,367
X8	0,639	0,367
X9	0,461	0,367

Tabel 1.3 Hasil Uji Validitas Variabel Y

Pernyataan	R Hitung	R Tabel
Y1	0,446	0,367
Y2	0,504	0,367
Y3	0,523	0,367
Y4	0,559	0,367
Y5	0,631	0,367
Y6	0,769	0,367
Y7	0,564	0,367
Y8	0,842	0,367
Y9	0,510	0,367
Y10	0,563	0,367
Y11	0,708	0,367
Y12	0,478	0,367
Y13	0,706	0,367

Hasil reliabilitas instrumen data variabel X dan Y digunakan untuk mengetahui instrumen yang digunakan adalah instrumen yang reliabel. Instrumen dianggap reliabel jika memiliki nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0.60. Hasil data yang diuji pada variabel X menunjukkan nilai hasil *Cronbach's Alpha* sebesar 0,761, Sedangkan data yang diuji pada variabel Y menunjukkan nilai hasil *Cronbach's Alpha* sebesar 0,826.

Pada analisis deskriptif ini, peneliti akan mencari nilai *mean*, *median*, dan *mode* untuk mengetahui pusat distribusi data. *Mean* untuk mencari nilai rata-rata, *Median* untuk mencari nilai tengah, dan *Mode* untuk mencari nilai yang paling sering muncul. Data diambil dari kuesioner yang sebelumnya sudah di isi oleh 29 responden.

Tabel 1.4 Hasil *Mean* Variabel X

Pernyataan	Mean
X1	4,83
X2	4,69

X3	4,59
X4	4,21
X5	4,24
X6	3,69
X7	4,10
X8	4,10
X9	4,76

Tabel 1.5 Hasil *Mean* Variabel Y

Pernyataan	Hasil
Y1	4,59
Y2	4,66
Y3	4,45
Y4	4,52
Y5	3,66
Y6	4,03
Y7	4,14
Y8	4,62
Y9	4,76
Y10	4,79
Y11	4,69
Y12	4,83
Y13	4,72

Tabel 1.5 Hasil *Median* Variabel X

Pernyataan	Hasil
X1	5
X2	5
X3	5
X4	4
X5	4
X6	4
X7	4
X8	4
X9	5

Tabel 1.6 Hasil *Median* Variabel Y

Pernyataan	Hasil
Y1	5
Y2	5
Y3	5
Y4	5
Y5	4
Y6	4
Y7	4
Y8	5
Y9	5
Y10	5
Y11	5
Y12	5
Y13	5

Tabel 1.7 Hasil *Mode* Variabel X

Pernyataan	Hasil
X1	5
X2	5
X3	5
X4	4
X5	4 ^a
X6	4
X7	5
X8	4
X9	5

Tabel 1.8 Hasil *Mode* Variabel Y

Pernyataan	Hasil
Y1	5
Y2	5
Y3	5
Y4	5
Y5	4
Y6	5
Y7	5
Y8	5
Y9	5
Y10	5
Y11	5
Y12	5
Y13	5

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan guna memeriksa apakah variabel X dan variabel Y terdistribusi secara normal atau tidak. Uji yang digunakan yaitu Uji *Shapiro-Wilk*, jika nilai signifikansinya > 0.05 , berarti data tersebut terdistribusi normal, namun sebaliknya jika nilai signifikansinya < 0.05 , berarti data tersebut tidak terdistribusi normal.

Tabel 1.9 Hasil Uji *Shapiro-Wilk*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	.155	29	.071	.931	29	.058
Y	.166	29	.040	.929	29	.052

Setelah melakukan uji normalitas, dan hasil yang didapatkan terdistribusi secara normal, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis inferensial. Analisis inferensial dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi sifat hubungan, serta

mengetahui apakah hubungan tersebut searah atau tidak antara variabel X dan variabel Y. Hasil output akan menunjukkan arah korelasi yang di hasilkan. Jika arah korelasi searah, maka koefisien korelasi akan menghasilkan nilai positif. Namun, jika arah korelasi berlawanan arah, maka koefisien korelasi akan menghasilkan nilai negatif (Dewi, 2023). Peneliti akan menggunakan uji *Pearson Correlation*. Untuk mengetahui seberapa kuat atau lemah hubungan tersebut, digunakan kriteria tertentu yang didasarkan pada besarnya koefisien korelasi. Kriteria ini mencangkup berupa nilai *pearson corelation* sebesar:

0,81 – 1,00 = korelasi sempurna
0,61 – 0,80 = korelasi kuat
0,41 – 0,60 = korelasi sedang
0,21 – 0,40 = korelasi lemah
0,00 – 0,20 = tidak ada korelasi

Pengujian berdasarkan signifikan:

Jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka hubungan kedua variabel berkorelasi.

Jika nilai signifikansinya $> 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak berkorelasi

Tabel 1.10 Hasil Uji *Pearson Correlation*

		Correlations	
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.842**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	29	29
Y	Pearson Correlation	.842**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	29	29

Pembahasan

Dalam hasil penelitian kepada 29 responden untuk mengukur seberapa efek yang di timbulkan dari mendengarkan musik dalam meningkatkan motivasi latihan fisik mendapatkan beberapa pembahasan yang diambil dari hasil penelitian.

Deskripsi pemilihan musik berdasarkan karakteristik merupakan jawaban dari berbagai macam

Karakteristik responden yang memilih berbagai jenis musik.

Tabel 1.11 Deskripsi Pemilihan Musik Berdasarkan Karakteristik.

Karakteristik	Responden	Total Responden	Musik Yang Banyak Dipilih
Jenis Kelamin	Laki-Laki	26	EDM
	Perempuan	3	Hip-Hop dan Pop
Skala Usia	15-25 Tahun	15	Rock
	26-35 Tahun	11	EDM
	36-55 Tahun	3	EDM dan Hip-Hop
Lama Keanggotaan	1 Bulan - 1 Tahun	18	Rock
	2 Tahun - 3 Tahun	7	Pop
	Lebih dari 4 Tahun	4	EDM
Frekuensi Latihan	2 Kali	5	EDM, Rock, dan Hip-Hop
	4 Kali	11	Hip-Hop dan Pop
	5 Kali	10	EDM, Hip-Hop dan Pop
	6 Kali	3	Rock
Pendidikan Terakhir	SMP	1	Rock dan Pop
	SMA/SMK/ST M	17	Rock dan Pop
	S1	11	EDM

Pada Tabel 1.11 Deskripsi pemilihan musik berdasarkan karakteristik responden mendapatkan pemilihan musik yang paling

banyak dipilih adalah jenis musik EDM dengan 7 kali pilihan. Itu berarti anggota WBO Gym Sidoarjo lebih dominan memilih musik EDM.

Dari rata-rata nilai skor dari masing-masing pernyataan yang ada di variabel X (Musik) dan variabel Y (Motivasi Latihan Fisik), dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tabel 1.12 Nilai Rata-Rata Setiap Variabel

Unsur Yang Dinilai	Skor Rata-Rata	Skala Interval	Keterangan
Variabel X	4,34	4,24 – 5,04	Sangat Tinggi
Variabel Y	4,50	4,24 – 5,04	Sangat Tinggi

Pada Tabel 1.12 terlihat nilai rata-rata dari setiap butir pernyataan kedua variabel, yaitu variabel X (Musik) dan variabel Y (Motivasi Latihan Fisik). Dalam variabel x (Musik), nilai rata-rata setiap butir pernyataan adalah 4,34, yang tergolong skor sangat tinggi pada skala interval 4,24 – 5,04. Sementara itu pada variabel Y (Motivasi Latihan Fisik), nilai rata-rata setiap butir pernyataan adalah 4,50, yang tergolong skor sangat tinggi pada skala interval 4,24 – 5,04. Dari kedua rentang skor pada setiap variabel masuk kedalam rentang skor sangat tinggi, yang berarti efek mendengarkan musik dalam kegiatan latihan fisik anggota WBO Gym Sidoarjo yaitu berpengaruh sangat tinggi, sehingga dengan mendengarkan musik, dapat membantu meningkatkan motivasi latihan fisik mereka.

Selanjutnya berdasarkan hasil pernyataan responden pada hasil Analisis Deskriptif menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.13 Hasil Analisis Deskriptif

Metode	Hasil	Keterangan
Mean	4,43	Sangat Tinggi
Median	4,63	Sangat Tinggi
Mode	4,77	Sangat Tinggi

Pada Tabel 1.13 hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa Mean, Median, dan Mode berada di skala interval 4,24 – 5,04, yang mengindikasikan kategori “Sangat Tinggi”. Hal ini berarti responden cenderung memberikan jawaban “Sangat

Tinggi” terhadap pernyataan pada kuesioner.

Berdasarkan hasil pernyataan responden pada hasil Uji Normalitas dengan menggunakan Uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.14 Hasil Uji Normalitas

Metode	Hasil	Keterangan
<i>Shapiro-Wilk</i>	Variabel X 0,058 > 0,05	Terdistribusi Normal
<i>Shapiro-Wilk</i>	Variabel Y 0,052 > 0,05	Terdistribusi Normal

Pada Tabel 1.14 hasil Uji Normalitas dengan menggunakan metode Uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel X 0,058 > 0,05 dan variabel Y 0,052 > 0,05, menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal.

Berdasarkan hasil pernyataan responden pada hasil Analisis Inferensial dengan menggunakan metode uji *Korelasi Product Moment Pearson* menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.15 Hasil Analisis Inferensial

Metode	Hasil	Keterangan
<i>Uji Pearson Correlation</i>	0,842	Korelasi Sempurna

Pada Tabel 1.15 Hasil Analisis Inferensial dengan menggunakan metode uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai *Pearson Correlation* 0,842 yang dimana nilai tersebut berada di skala interval 0,81 – 1,00, menunjukkan bahwa data memiliki korelasi yang Sempurna.

Pada hasil pengujian *Pearson Correlation* antar variabel X (Musik) terhadap variabel Y (Motivasi Latihan Fisik) di temukan hasil sebesar 0,842 yang berada pada skala interval 0,081 – 1,00 yang masuk ke dalam koefisien korelasi Sempurna, sehingga hubungan antar variabel X (Musik) terhadap variabel Y (Motivasi Latihan Fisik) memiliki hubungan pengaruh yang Positif serta Kuat.

Berdasarkan olah data signifikansi, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya variabel X (Musik) terhadap variabel Y (Motivasi Latihan Fisik) berpengaruh secara signifikan. Dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa variabel X (Musik)

memiliki nilai signifikansi terhadap variabel Y (Motivasi Latihan Fisik) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 diterima menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel X (Musik) dan variabel Y (Motivasi Latihan Fisik). Sebaliknya, H_0 ditolak karena tidak terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Hal ini dikarenakan nilai signifikansinya bernilai 0,000, lebih kecil daripada nilai absolut residual 0,05

KESIMPULAN

Pada bagian kesimpulan, peneliti akan membagi dua kesimpulan hasil pada rumusan masalah penelitian yang telah diteliti.

Pada bagian pertama, peneliti mendeskripsikan jenis musik yang cocok dan paling banyak di dengarkan oleh anggota WBO Gym Sidoarjo yaitu *EDM*, selain itu jenis lagu seperti *Rock*, *Pop*, dan *Hip-Hop* juga di dengarkan oleh sebagian anggota WBO Gym Sidoarjo.

Pada bagian kedua, peneliti menjelaskan efek yang ditimbulkan dari mendengarkan musik dalam kegiatan latihan fisik di WBO Gym Sidoarjo yaitu musik yang tepat dapat meningkatkan motivasi, meningkatkan semangat latihan, adrenalin, serta meningkatkan intensitas latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, V. E. (2023). Correlation Between Mastery of Music Theory, Solfegio, and Proficiency in Playing Primary Music Insrument at The Intermediate Level in Music Program, Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Seni Musik*, 12(1), 153–164.

- Saputra, M. B. G. (2019). Pengaruh Mendengarkan Musik Bagi Kenyamanan Pengendara Mobil Angkutan Umum di Gresik. *Virtuoso: Jurnal Pengkajian Dan Penciptaan Musik*, 2(1), 47–55.
- Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif: dilengkapi dengan perhitungan manual & SPSS*
- Sulistyaningsih, H. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif Kualitatif. Jakarta: Graha Ilmu.*