



JKO

JURNAL KESEHATAN OLAHRAGA

**Article****Analisis Statistik Pengaruh Musik Terhadap Intensitas Dan Durasi Latihan Di Gym**

Palma Juanta^{*1}, Mey Claudya Silalahi¹, Crisdayanti Laggita Br Siagian¹, Ruth Angel Sitorus¹, Ruben Gonzales Situmeang¹

¹Universitas Prima Indonesia, Fakultas Sains dan Teknologi, Program Studi Sistem Informasi, Medan, Indonesia

* Korespondensi: palmajuanta@unprimdn.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the effect of music on the duration and intensity of physical workouts at the gym. The research was conducted at Vizta Gym Centrepoin, Medan. Music was treated as an external stimulus that potentially influences individuals' perceptions of fatigue, motivation, and workout performance. This study applied a quantitative approach using a quasi-experimental design, involving 30 respondents divided into an experimental group (with music) and a control group (without music). The research instrument consisted of a 25-item questionnaire based on six core psychological indicators. Data were analyzed using normality tests, homogeneity tests, and independent t-tests with the assistance of SPSS software. The findings indicate that music has a significant impact on increasing workout duration and intensity. Respondents who exercised with music showed longer average workout times and higher perceived intensity compared to those without music. Music also helped enhance enthusiasm, shift focus from fatigue, and create a more enjoyable exercise environment. These results offer practical implications for gym managers in designing more supportive training environments through the strategic use of appropriate music.

Keywords: Music, Exercise Intensity, Workout Duration, Gym, Music Preference, Motivation

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh musik terhadap durasi dan intensitas latihan fisik di gym. Fokus penelitian dilakukan di Vizta Gym Centrepoin, Medan. Musik diposisikan sebagai stimulus eksternal yang berpotensi memengaruhi persepsi individu terhadap kelelahan, motivasi, dan performa latihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental design), melibatkan 30 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (dengan musik) dan kontrol (tanpa musik). Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari 25 pernyataan berdasarkan enam indikator psikologis utama. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t independen dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan durasi dan intensitas latihan. Responden yang berlatih dengan musik menunjukkan rata-rata durasi latihan yang lebih lama dan persepsi intensitas yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang berlatih tanpa musik. Musik juga terbukti membantu meningkatkan semangat, mengalihkan fokus dari rasa lelah, dan menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengelola pusat kebugaran dalam merancang lingkungan latihan yang lebih kondusif melalui pemanfaatan musik yang sesuai.

Kata Kunci: Musik, Intensitas Latihan, Durasi Latihan, Gym, Preferensi Musik, Motivasi

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset fundamental yang memungkinkan individu menjalani kehidupan dengan kualitas optimal. World Health Organization (2020) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera

secara fisik, mental, dan sosial, bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kelemahan. Dalam konteks modern yang dipenuhi oleh tekanan dan gaya hidup tidak aktif, pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik menjadi semakin diakui (Bull et al., 2020).

Indonesia menghadapi tantangan serius dalam peningkatan prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular. Berdasarkan data Riskesdas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), angka obesitas pada orang dewasa mengalami peningkatan signifikan dalam dua dekade terakhir. Sobarna, Hambali, dan Rahman (2021) menegaskan bahwa gaya hidup sedentari dan rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor penyumbang utama terhadap tren tersebut.

Salah satu sarana yang dipilih masyarakat urban untuk menjalani aktivitas fisik adalah pusat kebugaran. Namun demikian, konsistensi dan motivasi anggota dalam mengikuti program latihan masih menjadi hambatan utama (Wanasari et al., 2024). Dalam konteks ini, lingkungan latihan memegang peranan penting, di mana musik menjadi salah satu elemen yang dapat memengaruhi suasana dan performa selama aktivitas fisik (Karageorghis et al., 2012).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa musik memiliki efek psikologis dan psikofisiologis yang positif terhadap performa olahraga. Karageorghis et al. (2009) menemukan bahwa musik yang disinkronkan dengan ritme gerakan dapat meningkatkan ketahanan dan motivasi saat berjalan di treadmill. Studi lanjutan oleh Bigliassi et al. (2017) menunjukkan bahwa stimulus auditori selama latihan ergometrik dapat meningkatkan aktivitas listrik di otak, terutama pada area yang berhubungan dengan motorik dan motivasi.

Penelitian lain menguatkan temuan tersebut. Terry et al. (2020), melalui meta-analisis terhadap berbagai penelitian, menyimpulkan bahwa musik secara konsisten meningkatkan performa olahraga melalui pengaruh terhadap emosi, fokus, dan pengurangan persepsi kelelahan. Ballmann et al. (2021) dan Rogers et al. (2019) menunjukkan bahwa preferensi musik individu berperan besar dalam menstimulasi respons psikologis dan meningkatkan performa latihan. Bahkan, menurut Delleli et al. (2023), musik yang diputar sebelum latihan dapat meningkatkan kesiapan mental dan efisiensi kerja sistem saraf selama latihan.

Efek musik terhadap kerja otak dan koordinasi gerak juga diamati oleh Bigliassi, Karageorghis, Hoy, dan Layne (2019), yang menemukan bahwa musik menyenangkan mampu memicu aktivitas wilayah otak seperti korteks motorik, basal ganglia, dan cerebellum. Studi lain mengonfirmasi bahwa tempo musik turut memengaruhi fokus perhatian dan persepsi terhadap kelelahan saat berolahraga (Silva et al., 2016). Bahkan, musik tempo cepat yang disukai mampu menurunkan RPE (rate of perceived exertion) dan meningkatkan output tenaga dalam latihan kekuatan (Ballmann et al., 2021).

Labudović et al. (2024), dalam studi eksperimental terbaru, menunjukkan bahwa pemilihan musik yang tepat dapat meningkatkan motivasi dan performa selama uji latihan kardiopulmoner. Ini sejalan dengan temuan Li et al. (2022), yang menyatakan bahwa musik dapat menjadi instrumen non-farmakologis untuk meningkatkan motivasi dan performa pada latihan aerobik. Studi oleh Stork et al. (2015) juga menyatakan bahwa musik mampu meningkatkan kenikmatan dan performa selama latihan interval intensitas tinggi.

Kesehatan merupakan aset fundamental yang memungkinkan individu menjalani kehidupan dengan kualitas optimal. World Health Organization (2020) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial, bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kelemahan. Dalam konteks modern yang dipenuhi oleh tekanan dan gaya hidup tidak aktif, pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik menjadi semakin diakui. Bull et al. (2020) menekankan bahwa aktivitas fisik reguler merupakan komponen esensial dalam pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup.

Indonesia menghadapi tantangan serius dalam peningkatan prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular. Berdasarkan data Riskesdas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), angka obesitas pada orang dewasa mengalami peningkatan signifikan dalam dua dekade terakhir. Sobarna, Hambali, dan Rahman (2021) menegaskan bahwa gaya hidup sedentari dan rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor penyumbang utama terhadap tren tersebut, dengan analisis penggunaan smartwatch menunjukkan pola aktivitas fisik yang tidak memadai pada penyandang obesitas.

Salah satu sarana yang dipilih masyarakat urban untuk menjalani aktivitas fisik adalah pusat kebugaran. Namun demikian, konsistensi dan motivasi anggota dalam mengikuti program latihan masih menjadi hambatan utama (Wanasari et al., 2024). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa motivasi member gym dan perubahan perilaku sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perbedaan jenis kelamin. Dalam konteks ini, lingkungan latihan memegang peranan penting, di mana musik menjadi salah satu elemen yang dapat memengaruhi suasana dan performa selama aktivitas fisik (Karageorghis et al., 2012).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa musik memiliki efek psikologis dan psikofisiologis yang positif terhadap performa olahraga. Karageorghis et al. (2009) menemukan bahwa musik yang disinkronkan dengan ritme gerakan dapat meningkatkan ketahanan dan motivasi saat berjalan di treadmill melalui efek psikofisik dan ergogenik. Studi lanjutan oleh Bigliassi et al. (2017) menunjukkan bahwa stimulus auditori selama latihan ergometrik dapat meningkatkan aktivitas listrik di otak, terutama pada area yang berhubungan dengan motorik dan motivasi.

Terry et al. (2020), melalui meta-analisis komprehensif terhadap berbagai penelitian, menyimpulkan bahwa musik secara konsisten meningkatkan performa olahraga melalui pengaruh terhadap emosi, fokus, dan pengurangan persepsi kelelahan. Penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk aplikasi musik dalam konteks olahraga dan latihan. Ballmann (2021) dalam review naratifnya menunjukkan bahwa preferensi musik individu berperan besar dalam menstimulasi respons psikologis dan meningkatkan performa latihan. Temuan ini diperkuat oleh Ballmann et al. (2021) yang menemukan bahwa musik warm-up yang disukai memberikan efek positif terhadap performa latihan resistensi.

Delleli et al. (2023), melalui systematic review dengan multilevel meta-analysis, menunjukkan bahwa musik yang diputar sebelum tugas latihan dapat meningkatkan kesiapan mental dan efisiensi kerja sistem saraf selama latihan. Efek pre-task music ini memberikan dimensi baru dalam memahami timing pemberian stimulus musik untuk optimalisasi performa.

Efek musik terhadap kerja otak dan koordinasi gerak juga diamati oleh Bigliassi, Karageorghis, Hoy, dan Layne (2019), yang menemukan bahwa musik menyenangkan mampu memicu aktivitas wilayah otak seperti korteks motorik, basal ganglia, dan cerebellum selama aktivitas fisik real-life. Studi ini memberikan wawasan neurobiologis tentang mekanisme musik dalam meningkatkan performa fisik.

Beberapa penelitian mengonfirmasi bahwa tempo musik turut memengaruhi fokus perhatian dan persepsi terhadap kelelahan saat berolahraga. Silva et al. (2016) menunjukkan bahwa tempo musik mempengaruhi fokus perhatian dan persepsi kelelahan selama latihan intensitas sedang. Wu et al. (2022) lebih lanjut mengeksplorasi efek tempo musik terhadap persepsi kelelahan pada berbagai intensitas latihan, menunjukkan bahwa tempo musik berperan penting dalam modulasi persepsi subjektif selama aktivitas fisik.

Grgic (2022) dalam narrative review-nya menyimpulkan bahwa musik memberikan efek positif pada performa latihan resistensi, memberikan dasar teoretis yang komprehensif untuk aplikasi musik dalam strength training. Labudović et al. (2024), dalam studi eksperimental terbaru, menunjukkan secara spesifik bahwa pemilihan musik yang tepat dapat meningkatkan motivasi dan performa selama uji latihan kardiopulmoner. Ini

sejalan dengan temuan Li et al. (2022), yang menyatakan bahwa musik tersinkronisasi selama latihan aerobik dapat meningkatkan self-regulation performance dan berfungsi sebagai instrumen non-farmakologis untuk meningkatkan motivasi.

Stork et al. (2015) juga menyatakan bahwa musik mampu meningkatkan kenikmatan dan performa selama latihan interval intensitas tinggi, menunjukkan aplikabilitas musik pada berbagai modalitas latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa musik tidak hanya berfungsi sebagai distraksi, tetapi juga sebagai enhancer yang aktif meningkatkan berbagai aspek performa latihan.

Dengan banyaknya bukti yang mendukung efektivitas musik dalam meningkatkan performa latihan, muncul pertanyaan lanjutan mengenai bagaimana variabel-variabel seperti jenis musik, tempo, volume, dan preferensi pribadi berperan dalam memengaruhi durasi dan intensitas latihan di pusat kebugaran komersial khususnya di Indonesia. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan kuantitatif dan statistik terhadap pengaruh musik sebagai stimulus lingkungan terhadap performa latihan di gym, yang belum banyak dieksplorasi dalam konteks lokal.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara statistik pengaruh musik terhadap durasi dan intensitas latihan anggota Vizta Gym Centrepoint, Medan. Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi musik yang lebih personal dan efektif, membantu peningkatan konsistensi latihan, serta menurunkan angka dropout keanggotaan gym.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental) berupa posttest-only control group design. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur pengaruh musik terhadap durasi dan intensitas latihan dengan membandingkan dua kelompok yang menerima perlakuan berbeda. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan dengan musik, sedangkan kelompok kontrol melakukan latihan tanpa musik. Pengukuran dilakukan setelah perlakuan diberikan (posttest) tanpa melalui pretest sebelumnya.

Penelitian ini dilaksanakan di Vizta Gym Centrepoint, Medan. Lokasi ini dipilih berdasarkan pertimbangan fasilitas latihan yang memadai dan aksesibilitas yang mendukung kelancaran pengumpulan data. Penelitian dimulai pada 13 Mei 2025 dengan jadwal yang disesuaikan untuk mencegah kelelahan dan bias hasil. Setiap responden menjalani dua sesi latihan yang dijadwalkan secara bergantian, yaitu satu sesi dengan musik dan satu sesi tanpa musik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota aktif di Vizta Gym Centrepoint, Medan, yang secara rutin melakukan latihan fisik. Sampel penelitian berjumlah 30 orang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi mencakup usia produktif dan rutinitas latihan minimal dua kali seminggu. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang terdiri dari 15 orang dan kelompok kontrol yang terdiri dari 15 orang. Setiap peserta mengikuti dua sesi latihan dengan kondisi yang berbeda untuk memastikan konsistensi pengukuran.

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi anggota gym yang berusia produktif, rutin berlatih minimal dua kali seminggu, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Pembagian kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan secara acak untuk menghindari bias seleksi.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian musik selama latihan dengan dua kategori yaitu dengan musik dan tanpa musik. Variabel terikat yang diukur meliputi durasi latihan yang dinyatakan dalam

satuan menit dan intensitas latihan yang diukur menggunakan skala persepsi Likert. Data durasi latihan diperoleh melalui pencatatan waktu latihan secara langsung, sedangkan data intensitas latihan dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi responden setelah selesai melakukan latihan.

Instrumen penelitian berupa kuesioner telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas serta uji coba terbatas untuk memastikan kualitas data yang diperoleh. Prosedur pengumpulan data dimulai dengan persiapan instrumen, pembagian kelompok responden, pelaksanaan sesi latihan dengan kondisi berbeda, dan pengumpulan data melalui kuesioner dan observasi langsung.

Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS dengan beberapa tahapan pengujian. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk mengetahui distribusi data dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$. Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test untuk mengetahui homogenitas varians antar kelompok. Jika nilai $p < 0,05$, data dianggap tidak homogen dan pendekatan equal variances not assumed digunakan pada uji selanjutnya.

Uji hipotesis menggunakan uji-t independen untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok. Hipotesis nol (H_0) menyatakan tidak ada perbedaan signifikan pengaruh musik terhadap durasi dan intensitas latihan, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) menyatakan ada perbedaan signifikan. Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh signifikan musik terhadap durasi dan intensitas latihan di gym.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 responden dari anggota Vizta Gym Centrepoin, Medan. Berdasarkan karakteristik usia, kelompok usia 18-22 tahun mendominasi dengan 13 responden (43,33%), diikuti kelompok usia 27-32 tahun sebanyak 9 responden (30%), dan kelompok usia 23-26 tahun sebanyak 8 responden (26,66%). Data karakteristik responden berdasarkan usia disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kelompok Usia	Jumlah Responden	Persentase (%)	Kelompok Usia
18-22	13	43,33	18-22
23-26	8	26,66	23-26
27-32	9	30,00	27-32

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dengan 17 orang (56,66%) dibandingkan responden laki-laki sebanyak 13 orang (43,33%). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	13	43,33
Perempuan	17	56,66

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 25 pernyataan yang mengukur persepsi responden terhadap pengaruh musik saat berlatih di gym. Berdasarkan hasil pengolahan data, mayoritas

responden memberikan jawaban setuju dan sangat setuju pada sebagian besar pernyataan. Hal ini menunjukkan bahwa musik berperan positif dalam meningkatkan performa latihan, memperbaiki suasana hati, mengurangi rasa lelah, serta memengaruhi durasi dan intensitas latihan. Selain itu, musik juga dinilai membantu fokus, menciptakan ritme yang stabil, dan membuat sesi latihan terasa lebih menyenangkan serta tidak membosankan. Persentase jawaban responden untuk setiap pernyataan dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Karakteristik Kuesioner

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju (%)	Tidak Setuju (%)	Netral (%)	Setuju (%)	Sangat Setuju (%)
1	Saya merasa lebih menikmati waktu latihan di gym saat mendengarkan musik.	0	0	40	30	30
2	Musik membantu meningkatkan performa keseluruhan saya selama latihan.	0	3,33	20	46,66	30
3	Saya merasa kurang lelah ketika latihan diiringi musik.	0	3,33	36,66	36,66	23,33
4	Musik membantu saya mengalihkan perhatian dari rasa lelah selama latihan.	0	0	23,33	46,66	30
5	Suasana hati saya menjadi lebih baik ketika latihan dengan musik.	0	0	16,66	53,33	30
6	Saya merasa irama musik membantu mengatur tempo latihan saya.	0	3	23,33	46,66	26,66
7	Saya sering menyesuaikan gerakan latihan dengan irama musik yang sedang diputar.	0	0	30	50	20
8	Saya merasa lebih bersemangat saat latihan dengan musik.	0	0	20	46,66	33,33
9	Musik membuat saya lebih termotivasi untuk mencapai target latihan.	0	0	30	40	30
10	Saya cenderung berlatih dengan ritme yang lebih baik ketika mendengarkan musik.	0	0	23,33	53,33	23,33
11	Saya bisa berlatih lebih berat dengan adanya musik.	0	0	33,33	40	26,66
12	Saya merasa latihan menjadi lebih menyenangkan dengan irungan musik.	0	0	13,33	50	36,66
13	Saya merasa musik mempengaruhi performa saat latihan beban.	0	0	33,33	36,66	30
14	Saya tidak begitu bersemangat berlatih ketika tidak ada musik.	3,33	0	33,33	40	23,33
15	Saya merasa tubuh menjadi lebih bersemangat untuk mengikuti sesi latihan lainnya setelah berlatih dengan musik.	0	0	23,33	46,66	30
16	Saya merasa musik memberikan dorongan mental untuk terus berlatih.	0	0	30	40	30
17	Musik membantu mengurangi stres saya selama latihan.	0	0	16,66	40	43,33
18	Saya senang mengikuti latihan karena gerakannya diiringi dengan musik.	0	0	36,66	33,33	30
19	Saya menghabiskan waktu lebih lama di gym saat mendengarkan musik.	0	6,66	26,66	43,33	23,33
20	Saya cenderung memperpanjang sesi latihan ketika mendengarkan musik.	0	6,66	23,33	50	20
21	Musik membuat saya lebih mudah untuk fokus pada latihan yang sedang dilakukan.	0	0	30	43,33	26,66
22	Saya merasa irama musik meningkatkan ritme latihan saya.	0	0	13,33	63,33	23,66
23	Saya merasa waktu berlalu lebih cepat ketika berlatih sambil mendengarkan musik.	0	3,33	36,66	33,33	26,66
24	Saya merasa lebih tenang dan rileks saat latihan dengan irungan musik.	0	0	16,66	53,33	30
25	Saya sering tidak menyadari berapa lama saya berlatih ketika sedang mendengarkan musik.	0	3,33	26,66	50	20

Pengujian normalitas data dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi 0,017 pada uji Kolmogorov-Smirnov dan 0,001 pada uji Shapiro-Wilk, keduanya menunjukkan $p < 0,05$ yang mengindikasikan distribusi data tidak normal. Kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi 0,165 pada uji Kolmogorov-Smirnov ($p > 0,05$) dan 0,045 pada uji Shapiro-Wilk ($p < 0,05$), menunjukkan distribusi data sebagian besar normal. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
0	0.244	15	0.017	0.761	15	0.001
1	0.187	15	0.165	0.879	15	0.045

Uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test menghasilkan nilai $F = 28,392$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi, sehingga analisis uji-t menggunakan pendekatan equal variances not assumed. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Levene's Test for Equality of Variances		
	F	Sig.
Equal variances assumed	28.392	.000
Equal variances not assumed		

Uji-t independen menghasilkan nilai t hitung sebesar -5,147 dengan derajat kebebasan 16,396 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Mean difference antara kedua kelompok adalah -16,053 dengan standard error difference 3,119. Confidence interval 95% berkisar antara -22,653 hingga -9,454. Hasil uji-t independen disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji-t Independent

	t	df	Sig. (2-tailed)	95% Confidence Interval of the Difference			
				Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Equal variances assumed	-5.147	28	.000	-16.053	3.119	-22.443	-9.664
Equal variances not assumed	-5.147	16.396	.000	-16.053	3.119	-22.653	-9.454

Berdasarkan hasil analisis statistik tersebut dapat diketahui bahwa:

1. Hipotesis Nol yang menyatakan tidak ada pengaruh signifikan penggunaan musik terhadap durasi dan intensitas latihan di gym ditolak.
2. Hipotesis Alternatif yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan dari penggunaan musik terhadap durasi dan intensitas latihan di gym diterima pada tingkat signifikansi 5%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa musik memberikan pengaruh signifikan terhadap persepsi durasi dan intensitas latihan di gym. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis yang dilakukan oleh Terry et al. (2020) yang menunjukkan efek positif konsisten musik terhadap berbagai aspek performa olahraga. Perbedaan rata-rata skor persepsi yang hampir sebesar 16,06 poin antara kelompok eksperimen dan kontrol mengindikasikan bahwa musik tidak hanya memberikan pengaruh secara statistik, tetapi juga secara praktis bermakna dalam konteks latihan fisik.

Mekanisme pengaruh musik terhadap latihan dapat dijelaskan melalui teori dissociative attentional strategy yang dikemukakan oleh Karageorghis dan Priest (2012). Musik berfungsi sebagai stimulus eksternal yang mengalihkan perhatian dari sensasi internal ketidaknyamanan dan kelelahan selama latihan. Hal ini memungkinkan individu untuk melakukan latihan dengan durasi yang lebih lama dan intensitas yang dirasakan lebih ringan. Temuan penelitian ini memperkuat teori tersebut dengan memberikan bukti empiris bahwa kelompok yang berlatih dengan musik menunjukkan persepsi durasi dan intensitas yang lebih positif.

Aspek neuropsikologis pengaruh musik dalam latihan melibatkan modulasi mood dan arousal level melalui proses entrainment. Ballmann (2021) menjelaskan bahwa musik energik dapat meningkatkan detak jantung dan kesiapan tubuh untuk aktivitas fisik intensif. Selain itu, musik merangsang pelepasan neurotransmitter seperti dopamin, endorfin, dan serotonin yang menciptakan efek euforia dan menurunkan persepsi terhadap kelelahan (Bigliassi et al., 2019). Temuan penelitian ini memberikan dukungan terhadap mekanisme neuropsikologis tersebut dengan menunjukkan perbedaan signifikan dalam persepsi latihan antara kelompok yang mendapat intervensi musik dan yang tidak.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi industri kebugaran. Musik dapat diintegrasikan sebagai strategi sistematis dalam program latihan untuk meningkatkan motivasi, durasi, dan persepsi intensitas latihan. Stork et al. (2015) menunjukkan bahwa musik tidak hanya meningkatkan performa tetapi juga kenikmatan selama latihan, yang dapat berkontribusi pada peningkatan adherence terhadap program latihan jangka panjang. Hasil penelitian ini mendukung implementasi sistem musik yang disesuaikan dengan preferensi peserta gym untuk meningkatkan efektivitas program latihan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil ($n=30$) dapat membatasi generalisasi temuan. Kedua, pengukuran menggunakan persepsi subjektif melalui kuesioner dapat menimbulkan bias respons. Ketiga, penelitian ini dilakukan dalam setting terkontrol yang mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan kondisi latihan sehari-hari di gym. Penelitian lanjutan disarankan menggunakan ukuran sampel yang lebih besar, pengukuran objektif seperti heart rate monitor atau accelerometer, dan desain longitudinal untuk mengevaluasi efek jangka panjang musik terhadap adherence latihan.

SIMPULAN

Dari hasil pengumpulan data dan pengamatan langsung di Vizta Gym Centrepoin Medan, bisa disimpulkan bahwa musik punya peran penting dalam membangun semangat saat berolahraga. Banyak pengunjung merasa lebih termotivasi, lebih tahan lama saat latihan, dan bahkan merasa lebih fokus ketika latihan mereka diiringi musik. Musik dengan tempo cepat sangat membantu meningkatkan energi, terutama saat latihan yang intens. Secara keseluruhan, bisa disimpulkan bahwa musik bukan hanya sekadar hiburan di gym, tapi bisa jadi alat bantu sederhana yang cukup ampuh untuk mendongkrak semangat dan produktivitas saat olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballmann, C. G., (2021). The influence of music preference on exercise responses and performance: A review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(2), 33. [\[CrossRef\]](#)
- Ballmann, C. G., Cook, G. D., Hester, Z. T., Kopec, T. J., Williams, T. D., & Rogers, R. R. (2021). Effects of preferred and non-preferred warm-up music on resistance exercise performance. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(1), 3. [\[CrossRef\]](#)
- Grgic, J. (2022). Effects of music on resistance exercise performance: A narrative review. *Strength and Conditioning Journal*, 44(4), 82–90. [\[CrossRef\]](#)
- Bigliassi, M., Karageorghis, C. I., Hoy, G. K., & Layne, G. S. (2019). The way you make me feel: Psychological and cerebral responses to music during real-life physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 211–217. [\[CrossRef\]](#)
- Bigliassi, M., Karageorghis, C. I., Wright, M. J., Orgs, G., & Nowicky, A.V.(2017). Effects of auditory stimuli on electrical activity in the brain during cycle ergometry. *Physiology & Behavior*, 177, 135–147. [\[CrossRef\]](#)
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. [\[CrossRef\]](#)
- Delleli, S., Ouergui, I., Ballmann, C. G., Messaoudi, H., Trabelsi, K., Ardigò, L. P., & Chtourou, H. (2023). The effects of pre-task music on exercise performance and associated psycho-physiological responses: A systematic review with multilevel meta-analysis of controlled studies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1293783. [\[PubMed\]](#)
- Karageorghis, C. I., Mouzourides, D. A., Priest, D. L., Sasso, T. A., Morrish, D.J., & Walley, C. L. (2009). Psychophysical and ergogenic effects of synchronous music during treadmill walking. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 18–36. [\[CrossRef\]](#)
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C., Lane, A. M., Bishop, D. T., & Priest, D. L. (2012). The BASES expert statement on use of music in exercise. *Journal of Sports Sciences*, 30(9), 953–956. [\[CrossRef\]](#)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Labudović, D., Stojiljković, S., Orlić, A., Matić, M., Uzunović, S., Bubanj, S., Dobrescu, T., Macura, M., & Popović, D. (2024). Impact of music selection on motivation and performance during cardiopulmonary exercise testing. *Applied Sciences*, 14(15), 6751. [\[CrossRef\]](#)
- Li C, Jin C, Zhang Z, Shi P (2022) Music recharges people: Synchronized music during aerobic exercise leads to better self-regulation performance. *PLoS ONE* 17(12): e0278062. [\[CrossRef\]](#)

- Silva, A. C., Ferreira, S. dos S., & da Silva, S. G. (2016). Effect of music tempo on attentional focus and perceived exertion during selected self-paced walking. *International Journal of Exercise Science*, 9(4), 536544. [\[CrossRef\]](#)
- Sobarna, A., Hambali, S., & Rahman, T. (2021). Analisis aktivitas fisik pada penyandang obesitas menggunakan smartwatch. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 1–8. [\[CrossRef\]](#)
- Stork, M. J., Kwan, M. Y., Gibala, M. J., & Martin Ginis, K. A. (2015). Music enhances performance and perceived enjoyment of sprint interval exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(5), 1052–1060. [\[CrossRef\]](#)
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 146(2), 91–117. [\[CrossRef\]](#)
- Wanasari, S. M., Noordia, A., Yuliastrid, D., & Kumaat, N. A. (2024). Motivasi member gym dan tingkat perubahan perilaku sehat ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(1), 79-88. [\[CrossRef\]](#)
- Wu, J., Zhang, L., Yang, H., Lu, C., Jiang, L., & Chen, Y. (2022). *The effect of music tempo on fatigue perception at different exercise intensities*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(7), 3869. [\[CrossRef\]](#)
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*