

Tempo Musik Sebagai Indikator Intensitas Latihan dalam Senam Erobik Serta Hubungannya dengan Peningkatan Frekuensi Denyut Jantung = Music Beat as an Indicator of Exercise Intensity in Aerobic Dance and its Correlation With Heart Rate

Tumbelaka, Grace, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920552771&lokasi=lokal>

Abstrak

Tempo musik mellentukan kecepatan gerak dalam senam erobik. Kecepatan (velocity) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi beban kerja (power output), sehingga menjadi unsur penentu intensitas latihan erobik. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara tempo musik pada senam erobik dan peningkatan frekuensi denyut jantung (FDJ) sebagai salah satu parameter intensitas latihan erobik serta mengetahui apakah tempo musik yang digunakan tersebut memberikan gambaran FDJ yang sesuai dengan intensitas latihan erobik untuk individu tidak terlatih (40 - 75 % HRR). Subyek terdiri dari 20 wanita dewasa sehat tidak terlatih berumur 26 - 35 tahun yang melakukan 3 kali senam erobik dengan tempo musik yang berbeda (120, 134, dan 150 ketukan permenit) dengan selang waktu 2 hari. Hasil menunjukkan ketiga tempo musik memberikan gambaran intensitas latihan erobik dalam rentang yang sesuai (40 - 75 % HRR). Uji post-hoc Bonferrolli pada FDJ dan % HRR latihan inti menunjukkan perbedaan bermakna antara ketiga tempo musik ($p < 0,0166$). Uji korelasi Pearson menunjukkan korelasi terkuat antara intensitas latihan dan tempo musik terdapat pada tempo musik 134 BPM ($r = 0,409$; korelasi lemah). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tempo musik 134 BPM memberikan gambaran intensitas latihan erobik yang paling sesuai untuk wanita dewasa sehat tidak terlatih.

.....

Music beat deiermine velocity of movement in aerobic dance. Velocity is one of the factors that affects power output, in which becoming the detennining factor of aerobic exercise intensity. The purpose of this study was to find out the correlation between music beat in aerobic dance and heart rate (HR) as a parameter' of aerobic intensity as well as to find out whether that music beat reflects HR which is suggested for untrained individual (40 - 75 % HRR). Subjects were 20 sedentlLJ" healthy untrained female aged 26 - 35 years old, performed 3 sessions of aerobic dance which each session had different music bellts (120, 134, and 150 BPM) in 2-interval days. Result of the study showed that all the three music beats reflect HR suggested for untrained individuals (40 - 7S % HRR). Post-hoc Bonferrolli test showed that there was a significant difference on HR anrl % HRR in the 3 music beats ($p \sim 0,0166$). Pearson correlation test showed that the strongest correlations between exercise intensity and the 3 music beats was the 134 BPM ($r := 0,409$; weak correlation). The above results concluded that 134 BPM reflects the most proper aerobic intensity for sedentary healthy untrained adult female.