

DAMPAK MENDENGARKAN MUSIK TERHADAP MOTIVASI OLAHRAGA

Andi Ridwan¹, Ilham Kamaruddin², Andi Fatwa Nauval³, Alif Afil Hasbullah⁴,
Nurhikmah Azrah⁵, Sophia⁶, Ainul Rahmat⁷

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Email: fatwanauval@gmail.com

Article History

Received: 28-11-2025

Revision: 06-12-2025

Accepted: 08-12-2025

Published: 10-12-2025

Abstract. Music is believed to have a significant influence on the psychological and physiological aspects of individuals, especially in the context of physical activity and sports. This study aims to analyze the impact of listening to music on sports motivation through a literature review of various empirical and theoretical studies conducted during the period 2018–2025. The method used is a literature review, examining nine international and national scientific articles that discuss the relationship between music, motivation, and sports performance. The research data sources are obtained from various articles available in the Google Scholar database. Data analysis is conducted qualitatively through stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The analysis results show that consistently listening to music has a positive effect on motivation, mood, and sports performance. Music acts as an external stimulus that can boost enthusiasm, reduce perceived fatigue, and improve movement efficiency during exercise. The effectiveness of music depends on factors such as tempo, rhythm, synchronization, and individual preferences for the type of music listened to. Fast-tempo and energetic rhythm music—such as Electronic Dance Music (EDM)—has been shown to be the most effective in increasing motivation and enthusiasm. Additionally, music that is liked by individuals has a more significant psychological and performance impact compared to music that is not liked.

Keywords: Music, Exercise Motivation, Physical Performance, Mood, EDM

Abstrak. Musik diyakini memiliki pengaruh besar terhadap aspek psikologis dan fisiologis individu, terutama dalam konteks aktivitas fisik dan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak mendengarkan musik terhadap motivasi olahraga melalui kajian literatur dari berbagai penelitian empiris dan teoritis yang dilakukan pada periode 2018–2025. Metode yang digunakan adalah *literature review*, dengan menelaah sembilan artikel ilmiah internasional dan nasional yang membahas hubungan antara musik, motivasi, serta performa olahraga. Sumber data penelitian ini bersumber dari berbagai artikel yang diperoleh dari basis data *Google Scholar*. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa mendengarkan musik secara konsisten memberikan pengaruh positif terhadap motivasi, suasana hati (*mood*), dan performa olahraga. Musik berperan sebagai stimulus eksternal yang mampu meningkatkan semangat, menurunkan persepsi kelelahan, serta memperbaiki efisiensi gerakan selama berolahraga. Efektivitas musik tergantung pada faktor-faktor seperti tempo, ritme, sinkronisasi, dan preferensi individu terhadap jenis musik yang didengarkan. Musik dengan tempo cepat dan ritme energik, seperti *Electronic Dance Music (EDM)* terbukti paling efektif dalam meningkatkan motivasi dan antusiasme. Selain itu, musik yang disukai individu memberikan dampak psikologis dan performa yang lebih signifikan dibanding musik yang tidak disukai.

Kata Kunci: Musik, Motivasi Olahraga, Performa Fisik, Mood, EDM

How to Cite: Ridwan, A., Kamaruddin, I., Nauval, A. F., Hasbullah, A. A., Azrah, N., Sophia., & Rahmat, A. (2025). Dampak Mendengarkan Musik Terhadap Motivasi Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (8), 11797-11802. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i8.4652>

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti motivasi. Motivasi menjadi salah satu kunci keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan olahraga, baik dalam konteks latihan kebugaran, olahraga kompetitif, maupun aktivitas fisik sehari-hari. Tantangan utama yang sering muncul adalah bagaimana mempertahankan motivasi agar individu konsisten dalam berolahraga, mengingat banyak orang yang mudah kehilangan semangat akibat rasa lelah, kebosanan, maupun rendahnya minat (Praditasari et al., 2018).

Salah satu strategi yang banyak digunakan untuk meningkatkan motivasi olahraga adalah musik. Musik diyakini memiliki pengaruh besar terhadap emosi, suasana hati (*mood*), fokus, serta persepsi terhadap kelelahan. Secara psikologis, musik dapat bertindak sebagai distraktor yang mengalihkan perhatian dari rasa capek, sekaligus sebagai stimulan yang meningkatkan energi dan gairah saat beraktivitas. Selain itu, musik dengan tempo tertentu juga dapat membantu sinkronisasi gerakan, sehingga membuat olahraga terasa lebih ritmis dan menyenangkan.

Sejumlah penelitian mendukung keterkaitan positif antara musik dan motivasi olahraga. Sebuah studi menunjukkan bahwa mendengarkan musik favorit dapat meningkatkan motivasi individu secara signifikan meskipun tidak selalu berdampak langsung pada peningkatan performa anaerobik (Cavaggioni et al., 2025). Penelitian lain menemukan bahwa musik motivasional yang sinkron dapat meningkatkan kinerja kardiopulmoner sekaligus menurunkan persepsi kelelahan saat tes latihan (Labudović et al., 2024). Selain itu, review yang dilakukan oleh (Karageorghis & Priest, 2012) menegaskan bahwa musik mampu memperbaiki respon emosional, meningkatkan performa, serta mengurangi persepsi usaha dalam berbagai jenis latihan. Lebih lanjut, aspek preferensi musik juga berperan penting. Studi literatur yang dikaji oleh (Terry et al., 2020) menunjukkan bahwa musik yang sesuai dengan selera individu menghasilkan efek motivasional yang lebih besar dibandingkan musik yang tidak disukai. Hal ini menandakan bahwa pemilihan musik yang tepat dapat menjadi faktor penentu dalam efektivitas penggunaan musik sebagai pendukung motivasi olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat jelas bahwa musik memiliki keterkaitan erat dengan motivasi olahraga. Namun demikian, masih terdapat ruang penelitian lebih lanjut terkait bagaimana elemen musik tertentu (tempo, genre, sinkronisasi, maupun lirik) mempengaruhi motivasi dalam berbagai jenis aktivitas fisik, serta bagaimana konteks budaya memoderasi efek tersebut.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah tinjauan pustaka atau literatur review. *literature review* (tinjauan pustaka) dalam metode penelitian adalah rangkuman, evaluasi, dan sintesis dari penelitian atau karya ilmiah yang sudah ada sebelumnya, yang relevan dengan topik penelitian yang sedang dikerjakan. Fungsinya untuk menemukan celah penelitian (*research gap*), memberikan dasar teori, serta memperkuat argumen peneliti. Menurut Creswell, *literature review* adalah ringkasan tertulis mengenai artikel-artikel, buku, dan dokumen lain yang menggambarkan teori serta informasi empiris masa lalu yang berhubungan dengan topik yang sedang dipelajari (Creswell & Creswell, 2017). Sumber data penelitian ini bersumber dari berbagai artikel yang diperoleh dari basis data *Google Scholar*. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil *review* yang diberikan pada artikel ini yaitu untuk memberikan Gambaran bagaimana dampak mendengarkan music terhadap motivasi olahraga. Sumber Data yang digunakan pada artikel ini diperoleh dari berbagai artikel-artikel yang memiliki relevansi dengan dampak mendengarkan musik terhadap motivasi olahraga dengan kurun waktu tahun 2018-2025. Penelitian Terry et al., (2020) menemukan bahwa penggunaan musik selama aktivitas fisik dapat meningkatkan suasana hati positif, meningkatkan performa fisik, mengurangi persepsi kelelahan, dan meningkatkan efisiensi fisiologis. Hasil penelitian Delleli et al., (2023) menunjukkan bahwa Mendengarkan musik sebelum berolahraga dapat meningkatkan motivasi, suasana hati, serta performa melalui pengurangan rasa lelah dan peningkatan kesiapan mental. Musik yang dipilih sendiri lebih efektif dibanding musik yang ditentukan peneliti. Musik pra-aktivitas (*pre-task music*) dapat digunakan sebagai strategi ergogenik yang efisien untuk meningkatkan kinerja olahraga dan pengalaman psikologis positif.

Penelitian ini Park et al., (2023) mengembangkan model teoritis baru yang Bernama *MASPA (Music as an Affective Stimulant for Physical Activities)* untuk membantu menggambarkan bagaimana musik dapat menjadi stimulan afektif (emosional) yang mendorong seseorang untuk berolahraga secara berkelanjutan. Hasil penelitian menunjukkan Musik dapat menjadi stimulan afektif dan ergogenik dalam aktivitas fisik dengan memunculkan perasaan senang dan motivasi untuk bergerak. Model Maspa juga menjelaskan Musik berperan sebagai “stimulant afektif” yang menimbulkan kesenangan, sehingga seseorang lebih menyukai olahraga.

Penelitian Ballmann (2021) menunjukkan bahwa Preferensi musik merupakan faktor kunci dalam menentukan seberapa besar manfaat musik terhadap performa olahraga. Musik yang disukai dapat meningkatkan performa fisik, respon psikologis positif, dan efisiensi pemulihan. Sebaliknya, musik yang tidak disukai atau diputarkan secara kolektif (tanpa mempertimbangkan selera individu) dapat menurunkan motivasi dan efektivitas latihan. Hasil penelitian Labudović et al., (2024) menunjukkan Musik motivasional sinkron secara signifikan meningkatkan performa kardiorespirasi dan mengurangi kelelahan yang dirasakan selama aktivitas fisik, berperan sebagai elemen motivasional utama yang membantu gerakan menjadi lebih efisien.

Penelitian Cavaggioni et al., (2025) menunjukkan Mendengarkan musik yang disukai selama latihan anaerobik tidak meningkatkan performa fisik, tetapi secara signifikan meningkatkan motivasi. Efek ergogenik musik kemungkinan lebih kuat pada latihan daya tahan (endurance) dibandingkan latihan anaerobik singkat seperti sprint. Variasi hasil antarindividu bisa dipengaruhi oleh preferensi musik, jenis kelamin, pengalaman latihan, dan toleransi laktat. Musik tetap berperan penting dalam meningkatkan semangat, fokus, dan ketekunan berlatih. Hasil penelitian Praditasari et al., (2018) menunjukkan Lari intensitas sedang selama 30 menit sambil mendengarkan musik secara signifikan meningkatkan mood mahasiswa. Musik yang bersifat motivasional (tempo cepat, 120 bpm ke atas) membantu meningkatkan suasana hati dan menurunkan stres selama aktivitas fisik. Lari tanpa musik juga memperbaiki mood, namun peningkatannya tidak sebesar lari dengan musik.

Penelitian Octori & Wisnu (2019) menunjukkan Musik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan serong (*speed dollyo chagi*) pada siswa ekstrakurikuler taekwondo di SMK Al-Huda Kota Kediri, Musik yang tepat (sesuai tempo dan selera siswa) mampu meningkatkan semangat, ritme, dan efektivitas gerakan. Hasil penelitian (Bara et al., 2024) menunjukkan penggunaan musik *Electronic Dance Music (EDM)* dalam pembelajaran atletik efektif meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang belajar dengan musik EDM menunjukkan semangat, antusiasme, dan fokus yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode konvensional tanpa musik. Musik EDM berfungsi sebagai stimulus positif yang menciptakan suasana belajar lebih menyenangkan dan meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian dari penelitian artikel-artikel di atas dapat dikeluarkan hasil analisis bahwa musik memiliki pengaruh positif terhadap aspek psikologis dan performa fisik dalam konteks olahraga maupun pembelajaran jasmani. Secara umum, musik berperan sebagai stimulus eksternal yang dapat mempengaruhi motivasi dan suasana hati (Mood), Performa fisik dan efisiensi gerakan, Persepsi terhadap kelelahan (RPE), Fokus dan keterlibatan selama

aktivitas. Hasil penelitian diatas juga menunjukkan bukti empiris kuat bahwa musik dapat meningkatkan hasil olahraga secara signifikan, terutama bila disesuaikan dengan tempo, ritme, dan preferensi individu.

Dalam aspek psikologis Musik terbukti meningkatkan motivasi intrinsik dan mood positif selama aktivitas olahraga. Musik motivasional cepat (≥ 120 bpm) dan genre EDM atau upbeat (Bara et al., 2024) paling efektif menimbulkan arousal emosional yang meningkatkan semangat belajar maupun olahraga. Model MASP (Park et al., 2023) juga menjelaskan bahwa kesenangan afektif yang dihasilkan dari musik dapat memunculkan perilaku berolahraga secara berkelanjutan. Berdasarkan aspek fisiologis dan performa fisik menunjukkan bahwa musik dapat meningkatkan efisiensi fisiologis dan performa olahraga serta dalam aspek individual musik yang disukai (preferred music) akan memberikan hasil yang lebih maksimal daripada musik yang tidak disukai pada aktivitas fisik

KESIMPULAN

Dari hasil analisis yang telah dijabarkan diatas, maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut

- Musik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi, mood, dan performa olahraga maupun pembelajaran jasmani. Efek ini terjadi melalui mekanisme psikologis (emosi positif dan motivasi), fisiologis (sinkronisasi ritme tubuh), dan sosial (kenyamanan belajar).
- Musik yang disesuaikan dengan preferensi individu dan ritme aktivitas memberikan hasil paling optimal, baik dalam olahraga kompetitif maupun pendidikan jasmani.
- Musik cepat, ritmis, dan energik (seperti EDM) memiliki potensi besar sebagai media stimulasi belajar dan latihan, karena mampu memunculkan semangat, antusiasme, serta fokus yang lebih tinggi.
- Penggunaan musik sebaiknya disesuaikan dengan jenis latihan dan karakter peserta, agar efeknya tidak hanya bersifat hiburan, tetapi juga mendukung pencapaian tujuan latihan atau pembelajaran.

Secara keseluruhan, sembilan penelitian yang dianalisis memberikan bukti kuat bahwa musik bukan hanya pendamping aktivitas olahraga, tetapi juga instrumen psikologis dan pedagogis yang efektif untuk meningkatkan performa dan motivasi

REFERENSI

- Aditya octori, M., & Wisnu, H. (2019). Pengaruh Musik Dalam Kecepatan Tendangan Serong (Speed Dollyo Chagi) Pada Olahraga Taekwondo Terhadap Hasil Belajar Ekstrakurikuler Di Smk Al- Huda Kota Kediri. *Pendidikan Jasmani*, 07, 153–156.
- Ballmann, C. G. (2021). The influence of music preference on exercise responses and performance: a review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 6(2). <https://doi.org/10.3390/jfmk6020033>
- Bara, L. P., Manurung, J. S. R., & Jayadi, J. (2024). Pengaruh Musik Electronic Dance Music sebagai Media Stimulasi terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa dalam Praktek Pembelajaran Atletik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), 365–371. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1821>
- Cavaggioni, L., Formenti, D., Ouergui, I., Perpetuini, D., Castiglioni, P., Berengan, A., Trecroci, A., Ardigò, L. P., & Merati, G. (2025). Effects of music listening on anaerobic performance and motivation in healthy young adults. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1518359.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- 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(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1293783>
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part II). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 67–84. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631027>
- 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 (Switzerland)*, 14(15), 1–13. <https://doi.org/10.3390/app14156751>
- Park, K. S., Williams, D. M., & Etnier, J. L. (2023). Exploring the use of music to promote physical activity: From the viewpoint of psychological hedonism. *Frontiers in Psychology*, 14(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1021825>
- Praditasari, T. A., Indraswari, D. A., Bakhtiar, Y., & Disturbance, T. M. (2018). Praditasari, T. A., Indraswari, D. A., Bakhtiar, Y., & Disturbance, T. M. (2018). Mood Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 641–654. Mood Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 641–654.
- 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. In *Psychological Bulletin* (Vol. 146, Issue 2, pp. 91–117). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>