

Dampak Intensitas Latihan Terhadap Kemampuan Bermain Musik Siswa di La Prima Music Course

Raden Roro Feyza Afidiane Shalifa¹, Desak Made Suarti Laksmi², I Pt. Lukita Wiweka³

Program Studi Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Bali

Email: fyzcolours@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mendeskripsikan dampak intensitas latihan terhadap kemampuan bermain musik siswa di La Prima Music Course. Durasi kelas kursus yang hanya berdurasi 30 menit per minggu menuntut siswa untuk melakukan latihan mandiri di rumah untuk mengoptimalkan keterampilan bermusik mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap 10 subjek penelitian dengan karakteristik perkembangan yang berbeda dari 5 jenis instrumen. Landasan teori yang digunakan meliputi teori motivasi belajar (Sardiman), teori *deliberate practice* (Ericsson), teori *audiation* (Gordon), dan teori ranah psikomotorik (Dave).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas latihan siswa digerakkan oleh motivasi belajar, dengan dukungan orang tua serta pemilihan repertoar lagu populer sebagai pemicu utama. Temuan penting penelitian ini membuktikan bahwa indikator intensitas latihan yang paling berdampak bukanlah kuantitas durasi yang panjang dalam sekali sesi, melainkan pola latihan yang konsisten. Siswa disarankan melakukan latihan mandiri secara rutin dengan durasi ideal seperti 10-20 menit setiap hari untuk mencapai hasil yang optimal. Pola latihan yang konsisten ini terbukti efektif meningkatkan kemampuan kognitif musik (*audiation*) sekaligus membentuk *muscle memory* pada motorik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kelas kursus 30 menit berfungsi sebagai penentu arah, sementara perkembangan keterampilan bermusik siswa terletak pada tingkat konsistensi latihan secara mandiri di rumah.

Kata Kunci: Intensitas latihan, musik, motivasi belajar, kemampuan bermain musik.

ABSTRACT

This study aims to examine and describe the impact of practice intensity on students' music-playing abilities at La Prima Music Course. The course duration of only 30 minutes per week requires students to engage in independent practice at home to optimize their musical skills. This study employs a descriptive qualitative approach with data collection techniques consisting of observation, interviews, and documentation involving 10 research subjects with varying developmental characteristics across 5 types of instruments. The theoretical frameworks utilized include the theory of learning motivation (Sardiman), deliberate practice theory (Ericsson), audiation theory (Gordon), and the psychomotor domain theory (Dave).

The findings indicate that students' practice intensity is driven by learning motivation, with parental support and the selection of popular song repertoires serving as primary triggers. A key finding of this research demonstrates that the most impactful indicator of practice intensity is not a long duration in a single session, but rather a consistent practice pattern. Students are recommended to practice independently on a regular basis with an ideal duration of 10–20 minutes daily to achieve optimal results. This consistent practice pattern is proven effective in enhancing cognitive music skills (audiation) while developing motor muscle memory. This study concludes that the 30-minute course session functions as a directional guide, whereas the development of students' musical skills relies heavily on the level of consistency in their independent home practice.

Keywords: Practice intensity, music, learning motivation, musical skills.

PENDAHULUAN/INTRODUCTION

A. Latar Belakang

Kata intensitas berasal dari bahasa Inggris, yaitu *intense* yang berarti hebat, kuat, bersemangat (Echols, 1996: 326). Sedangkan menurut Hazim (dalam Nizar 2019: 174), intensitas adalah kebulatan tenaga yang dikerahkan untuk suatu usaha. Latihan adalah suatu proses untuk memperoleh dan memperbaiki kemahiran, pengetahuan dan sikap untuk meningkatkan keterampilan (Yunus, 2003: 1). Jadi, intensitas latihan adalah seberapa besar usaha, semangat, dan kebulatan tekad yang dikerahkan siswa secara konsisten di luar jam les untuk mengulang serta memperdalam materi musik yang telah dipelajari.

Model pembelajaran *self-regulated* berisi tiga fase yakni (Pemikiran, Kinerja, Refleksi Diri) disebut sebagai kerangka yang efektif bagi siswa musik untuk mengembangkan latihan yang terstruktur dan efektif (McPherson, dkk. dalam Akbar & Artista, 2020: 1). Kegiatan latihan membuka ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi hasil pertemuan tatap muka di tempat La Prima Music Course serta memberikan kebebasan berekspresi untuk mengembangkan motivasi dan bakat dalam bermusik.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa motivasi belajar musik berhubungan erat dengan kreativitas serta sikap dan perilaku seseorang (Kilincer, O., 2022: 384). Pada kursus musik nonformal seperti La Prima, motivasi tersebut dapat muncul dari pengalaman awal siswa, pilihan instrumen, atau tujuan pribadi dalam bermusik. Ketika siswa memiliki motivasi yang terjaga dengan baik, mereka cenderung menganggap latihan bukan sebagai beban, melainkan sebagai bagian alami dari proses pembelajaran. Dengan demikian, memahami motivasi belajar musik siswa menjadi penting karena dapat menjadi jembatan antara sesi kursus dan aktivitas latihan yang dilakukan di luar jam tatap muka.

Proses pembelajaran alat musik merupakan kegiatan yang intensif yang mencakup penguasaan keterampilan serta pengembangan kemampuan instrumental, teknis, konseptual, dan artistik (Michalko, dkk., 2022: 1). Dengan demikian, perkembangan belajar musik dapat dipahami sebagai perubahan yang terjadi dalam aspek teknis, pemahaman repertoar, interpretatif dan artistik. Dalam lembaga kursus musik, kemajuan siswa sering diukur dari penguasaan teknik, kualitas performa, dan tingkat materi yang dikuasai. Menurut Michael C. Knaus (2019: 26), untuk mengukur

kemampuan kognitif diperlukan setidaknya latihan tingkat menengah untuk mendapatkan manfaatnya, hal ini menunjukkan bahwa intensitas latihan musik dapat memengaruhi hasil akhir yang dicapai oleh siswa.

Dorongan untuk melakukan latihan tentunya tidak lepas dari faktor internal dan eksternal. Dorongan internal dalam konteks ini adalah *self-efficacy*. *Self-efficacy* memiliki hubungan erat dengan motivasi, pembelajaran, *self-regulation*, dan pencapaian dalam berbagai bidang, karena keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi dasar penting dalam mendorong seseorang untuk berupaya dan mencapai tujuan (Mieder, 2018: 8). *Self-efficacy* menentukan bagaimana seseorang untuk merasa, berpikir, memotivasi dirinya dan cara perilaku (Bandura, 1994: 1). *Self-regulation*, yaitu pemikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan dan diarahkan oleh seseorang untuk mencapai tujuan akademisnya (Zimmerman dalam Turhal, 2022: 363). Sehingga, seseorang yang menerapkan *self-regulation* biasanya memiliki *self-efficacy* yang tinggi (Zimmerman & Kitsantas dalam Ritchie & Kearney, 2018: 2). Dengan demikian, dorongan internal dalam latihan musik tidak sekadar berasal dari niat berlatih, melainkan merupakan hasil integrasi antara motivasi psikologis, kepercayaan diri, serta kemampuan untuk refleksi diri yang mendorong keberlanjutan belajar secara mandiri.

Selain faktor internal, dorongan eksternal juga berperan penting. Penelitian oleh Creech & Hallam (2011: 4) menegaskan bahwa hubungan interpersonal antara siswa, pengajar dan orang tua, serta dukungan personal dan kognitif dari orang tua dalam kegiatan bermusik anak memiliki dampak yang positif untuk ketekunan berlatih musik.

Di banyak kursus musik nonformal, durasi pertemuan tatap muka yakni sekitar 30 menit per sesi. Hal ini dikarenakan perhatian seorang individu mulai berkurang setelah setidaknya 30 menit (Molley & Parasuraman seperti dikutip dalam Sharpe, dkk. 2025: 2). Menurut Giles, dkk. (dalam Bradbury, 2016: 511), informasi yang disampaikan di antara 15-30 menit dapat diingat dengan baik, sedangkan informasi yang disampaikan dalam 15 menit pertama cenderung mudah untuk dilupakan. Selanjutnya siswa perlu untuk istirahat setelah berkonsentrasi selama 30 menit (Eze & Edward, 2017: 3). Durasi perhatian dan tingkat konsentrasi setiap individu sebenarnya dapat bervariasi, mulai dari faktor internal, usia dan faktor lainnya. Hal ini menjadi alasan mengapa 30 menit dapat dimaknai bukan sebagai keterbatasan, melainkan desain pembelajaran yang efektif untuk siswa.

Namun, efektivitas durasi tatap muka yang singkat tersebut sangat bergantung pada apa yang terjadi setelah siswa keluar dari kelas kursus. Karena jam kursus hanya berlangsung 30 menit seminggu sekali atau sekitar dua jam saja dalam sebulan maka tingkat intensitas latihan siswa di rumah menjadi faktor penentu utama. Berdasarkan observasi awal di La Prima Music Course, ditemukan adanya kesenjangan yang nyata terkait intensitas latihan ini. Di satu sisi, terdapat siswa yang memiliki intensitas latihan tinggi di rumah sehingga mampu menguasai teknik dasar, artikulasi, dan repertoar lagu dengan baik sesuai penilaian deskriptif guru. Di sisi lain, terdapat siswa dengan intensitas latihan yang rendah, bahkan hanya menyentuh instrumen saat sesi kursus berlangsung. Akibatnya, pengajar sering kali harus menghabiskan waktu kelas untuk mengulang materi minggu lalu, sehingga perkembangan kemampuan bermain musik siswa tersebut menjadi terhambat.

Melihat durasi kursus yang terbatas (30 menit), penelitian mengenai intensitas latihan yang efektif menjadi sangat urgen agar tidak memicu stagnasi kemampuan bermain musik siswa. Kesenjangan ini pernah dikaji oleh Knaus (2020) melalui pendekatan kuantitatif untuk mengestimasi dampak latihan terhadap keterampilan siswa. Namun, kajian kualitatif yang berfokus pada lembaga musik nonformal di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk menganalisis dampak intensitas latihan terhadap kemampuan bermusik siswa di La Prima Music Course. Penelitian ini mengukur intensitas latihan melalui konsep *Deliberate Practice* (Ericsson, 1993) yang berfokus pada frekuensi dan durasi latihan mandiri, sementara kemampuan bermain musik siswa dianalisis dari kecakapan auditori (*Music Learning Theory* oleh Gordon, 2007) serta ranah psikomotorik.

B. Ruang Lingkup

Berikut ini adalah ruang lingkup penelitian yang dilakukan di La Prima Music Course Bali:

1. Penelitian ini berfokus pada intensitas latihan siswa, faktor-faktor pendorongnya (seperti motivasi dan dukungan lingkungan), serta dampaknya langsung terhadap perkembangan kemampuan bermain musik siswa.
2. Objek penelitian ini adalah lembaga kursus La Prima Music Course Bali yang berlokasi di Kabupaten Tabanan, sedangkan subjek penelitian adalah keseluruhan siswa aktif yang mengikuti pembelajaran musik di lembaga tersebut.
3. Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu 18 minggu (5 bulan) dengan pendekatan kualitatif melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi.

4. Penelitian ini tidak mencakup evaluasi teknis terhadap kurikulum musik nasional dan tidak membahas aspek psikologi perkembangan siswa secara mendalam di luar variabel yang diteliti.
5. Penelitian ini tidak berfokus pada psikologis siswa secara mendalam

METODE/METHODS

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Leksono (2013: 1), memberikan pengertian tentang kualitatif yang menurutnya bahwa penelitian kualitatif adalah sebuah pendekatan terhadap suatu perilaku, fenomena, peristiwa, masalah atau keadaan tertentu yang menjadi objek penyelidikan yang hasil temuannya berupa uraian-uraian kalimat bermakna yang menjelaskan pemahaman tertentu. Sedangkan menurut Vardiansyah dalam Leksono (2013: 1), penelitian deskriptif adalah upaya pengolahan data menjadi sesuatu yang dapat diutarakan secara jelas dan tepat dengan tujuan agar dapat dimengerti oleh orang yang tidak langsung mengalaminya sendiri.

Pengumpulan data penelitian adalah metode atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dalam sebuah studi atau penelitian. Pemilihan teknik pengumpulan data sangat penting karena dapat memengaruhi validitas dan reliabilitas hasil penelitian yang harus disesuaikan dengan tujuan penelitian, jenis data yang dibutuhkan, sumber daya yang tersedia, dan pertimbangan etis (Iba & Wardana, 2023: 241).

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama. Pertama, observasi terfokus dilakukan untuk mengamati langsung dinamika interaksi pengajar dan siswa serta kondisi lingkungan belajar di La Prima Music Course. Kedua, wawancara semi-terstruktur bersama pengajar guna mendalami strategi pembelajaran dan perkembangan siswa secara fleksibel. Ketiga, dokumentasi dimanfaatkan untuk memperkuat temuan melalui analisis catatan lapangan, laporan, dan arsip pendukung (Iba & Wardhana, 2023).

Informan dalam penelitian ini adalah para siswa aktif di La Prima Music Course yang menjadi subjek utama dalam pengumpulan data lapangan. Sesuai dengan batasan penelitian, total informan yang terlibat berjumlah 12 orang meliputi 2 orang pengajar dan 10 orang siswa, di mana masing-masing instrumen musik diwakili oleh 2 orang siswa. Seluruh informan dipilih untuk memberikan gambaran mengenai dinamika dan tingkat intensitas latihan musik pada rentang usia dan tingkat kemampuan yang setara.

No	Keterangan	Informan
1	Pengajar La Prima Music Course Tabanan	2 orang

2	Siswa La Prima Music Course Tabanan	10 orang
Jumlah		12 orang

Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2013: 85), sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampling ini cocok digunakan untuk penelitian kualitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi.

Teknik analisis data mengacu pada model interaktif Miles dan Huberman (1992: 16) yang meliputi tiga tahapan utama. Pertama, reduksi data, yaitu proses memilih, memfokuskan, dan menyisihkan data yang tidak relevan. Kedua, penyajian data, dilakukan dengan menyusun informasi ke dalam narasi deskriptif, tabel, atau ringkasan tematik. Ketiga, penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu mengidentifikasi pola atau makna dari data yang kemudian diverifikasi secara berkelanjutan untuk menjamin keabsahan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN/ RESULTS AND DISCUSSION

A. Intensitas Latihan Musik Siswa di La Prima Music Course

Ericsson (1993: 370), dalam teorinya (*deliberate practice*) mengutip studi dari Welford (1968) serta Woodworth dan Schlosberg (1954) memetakan efisiensi durasi latihan harian, bahwa latihan harian memiliki batas keefektifannya. Menurut Welford (dalam Ericsson, 1993: 370), durasi latihan yang optimal akan memberikan manfaat maksimal, sementara durasi yang sedikit berlebih (2 jam per hari) atau dilakukan tanpa manajemen waktu yang tepat dapat menurunkan efisiensi penyerapan materi dan bahkan tidak memberikan manfaat penambahan performa sama sekali di angka 4 jam per hari. Sedangkan Henshaw & Holman (dalam Ericsson, 1993: 370) menyatakan bahwa durasi efektif dari latihan yang terstruktur (*deliberate practice*) pada keterampilan persepsi-motorik mungkin lebih mendekati 1 jam per hari.

Menurut Nizar (2019: 174), intensitas dapat diukur dengan mengetahui tingkatan keseringan (frekuensi) dan durasi. Berikut ini adalah hasil pengumpulan data melalui wawancara dan observasi mengenai durasi dan frekuensi latihan dari 10 sampel siswa yang aktif sebagaimana tercantum dalam tabel berikut:

Nama	Usia (Tahun)	Tahun Masuk	Instrum en	Durasi Latihan	Frekuensi Latihan
Audrey	11	2024	Gitar	1 jam 20 menit	4 hari/minggu
Benita	15	2024	Gitar	25 menit	Setiap hari
Gerald	15	2022	Drum	30 menit	3 hari /minggu
Farrell	15	2025	Drum	2 jam 30 menit	4 hari/minggu
Chloe	10	2022	Biola	50 menit	4 hari/minggu
Widia	11	2021	Biola	15 menit	3 hari/minggu
Naira	15	2021	Keyboar d	20 menit	1-2 hari/minggu
Depika	11	2024	Keyboar d	17 menit	3-4 hari/minggu
Turah Alit	18	2019	Piano	20 menit	Setiap hari
Ashya	18	2020	Piano	45 menit	Setiap hari

Berdasarkan data pada tabel tersebut, terlihat adanya keberagaman intensitas latihan yang dialami oleh siswa. Keberagaman tersebut dipengaruhi oleh hubungan antara faktor internal dan eksternal siswa.

Keberagaman intensitas latihan siswa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Secara internal, siswa remaja seperti Benita, Turah Alit, Ashya, dan Farrell menunjukkan konsistensi latihan yang tinggi (20–45 menit setiap hari hingga 2,5 jam per sesi). Hal ini mencerminkan tingginya *self-regulation* dan *self-efficacy*, di mana siswa mengarahkan tindakan secara mandiri tanpa menganggap latihan sebagai beban (Zimmerman dalam Turhal, 2022; Ritchie & Kearney, 2018). Sebaliknya, siswa usia anak-anak (Widia dan Depika) cenderung memiliki durasi latihan lebih singkat (<20 menit). Hal ini merupakan adaptasi alami terkait batas kapasitas konsentrasi anak yang mulai menurun setelah 30 menit guna mencegah kejenuhan (Eze & Edward, 2017; Sharpe dkk., 2025).

Dari faktor eksternal, peran dan supervisi orang tua menjadi pembeda utama antara kelompok usia. Pada siswa anak-anak seperti Chloe, porsi latihan yang stabil (4 hari/minggu) terjaga berkat pendorongan dan pengawasan aktif orang tua di rumah (Creech & Hallam, 2011; Upitis, 2012). Sementara itu, pada siswa remaja seperti

Gerald dan Naira, frekuensi latihan cenderung menurun karena adanya dorongan independensi dan penurunan supervisi orang tua, sehingga konsistensi berlatih sepenuhnya bergantung pada inisiatif pribadi (Barry & Hallam dalam Upitis, 2012: 3). Dampak Intensitas Latihan Terhadap Kemampuan Bermain Musik Siswa di La Prima Music Course

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, durasi waktu yang dialokasikan siswa untuk latihan di rumah memberikan dampak yang terukur terhadap capaian kemampuan motorik dan kognitif mereka saat berada di kelas. Hubungan antara intensitas latihan siswa dengan kemampuannya dirangkum dalam tabel berikut:

Nama	Intensitas Latihan	Penilaian Pengajar & Peneliti
Audrey	1 jam 20 menit 4 hari/minggu	Masih banyak yang perlu dikembangkan & disarankan untuk meningkatkan frekuensi latihan dari pada durasi latihan.
Benita	25 menit Setiap hari	Sudah menunjukkan progres dan teknik yang baik. Artikulasi petikan senar tertentu belum sebersih senar lainnya, masih perlu diasah lagi.
Gerald	30 menit 3 hari/minggu	Sudah menunjukkan progres dan teknik yang baik. Disarankan untuk meningkatkan frekuensi latihan.
Farrell	2 jam 30 menit 4 hari/minggu	Progres dan teknik sudah baik. Melanjutkan eksplorasi, agar permainan tidak sama persis dengan lagu yang dipelajari (meningkatkan kebebasan berekspresi dalam bermain drum).
Chloe	50 menit 4 hari/minggu	Sudah menunjukkan progres yang baik, namun masih perlu meningkatkan ketelitian dalam membaca partitur.
Widia	15 menit 3 hari/minggu	Sudah menunjukkan progres yang baik, namun masih perlu meningkatkan motivasi dan keberanian untuk mengeksplorasi permainan musik.
Naira	20 menit 1-2 hari/minggu	Sudah memiliki kemampuan yang baik namun masih perlu untuk menemukan motivasi latihan agar dapat meningkatkan frekuensi latihan.

Depika	17 menit 3-4 hari/minggu	Sudah menunjukkan progres yang baik, namun masih perlu meningkatkan kemampuan untuk membaca partitur dengan memperbanyak baca.
Turah Alit	20 menit Setiap hari	Sudah memiliki kemampuan yang sangat baik. Tinggal melanjutkan eksplorasi.
Ashya	45 menit Setiap hari	Sudah memiliki kemampuan yang sangat baik. Tinggal melanjutkan eksplorasi.

Hubungan antara intensitas latihan dan capaian siswa di atas sejalan dengan premis utama dari teori *deliberate practice* oleh K. Anders Ericsson. Ericsson dkk. (1993: 370) menyatakan bahwa tingkat performa yang dicapai seseorang memiliki hubungan erat dengan jumlah durasi

B. Dampak intensitas latihan mandiri siswa terhadap perkembangan kemampuan bermusik dibagi ke dalam tiga tingkatan utama secara umum:

1. Tingkat Perkembangan Tinggi (*Articulation hingga Naturalization*)

Intensitas Latihan: Durasi pendek hingga panjang (20–45 menit atau hingga 2,5 jam) yang dilakukan setiap hari atau sangat konsisten (4–7 hari/minggu).

Dampak: Siswa (seperti Benita, Farrell, Turah Alit, dan Ashya) berhasil mencapai tahap psikomotorik tinggi (*Precision, Articulation, hingga Naturalization*). Konsistensi harian melatih memori otot secara spontan, memperkuat koordinasi tubuh (tangan-kaki), serta mendalami lagu dengan baik. Pada tahap ini, *audiation* sudah matang bersamaan dengan psikomotorik.

2. Tingkat Perkembangan Sedang (*Manipulation*)

Intensitas Latihan: Durasi sedang (17–50 menit) dengan frekuensi 3–4 hari per minggu.

Dampak: Siswa (seperti Chloe, Audrey, Gerald, dan Depika) berada pada tahap Imitation hingga Manipulation. Siswa sudah mampu membaca materi dan bermain secara mandiri tanpa contoh visual dari pengajar, namun masih mengalami fluktuasi

seperti transisi yang lambat, atau sesekali lepas tempo karena pembentukan *audiation* yang belum sepenuhnya berkembang.

3. Tingkat Perkembangan Perlahan (Transisi Manipulation)

Intensitas Latihan: Durasi singkat (<20 menit) atau frekuensi sangat jarang/tidak menentu (1–2 hari per minggu).

Dampak: Siswa (seperti Widia dan Naira) tertahan di fase awal Manipulation. Meskipun tetap menunjukkan kemajuan secara bertahap (Ericsson, 1993), kurangnya motivasi latihan menyebabkan perkembangan psikomotorik kurang konsisten, sehingga menunjukkan perkembangan yang lebih lambat dan stagnan.

Sintesis

Temuan lapangan menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat yang kuat antara intensitas latihan (*deliberate practice*) dengan ketajaman insting musik (*audiation*) siswa. Durasi kursus 30 menit di La Prima Music Course pada hakikatnya hanya berfungsi sebagai pengarah awal dari pengajar. Pengembangan kognitif, motorik, dan pemahaman musik yang mendalam sejatinya tumbuh melalui proses pengulangan mandiri di rumah. Latihan mandiri ini bukan sekadar aktivitas fisik menggerakkan jari, melainkan proses kognitif-motorik yang penting dalam menyerap materi pembelajaran.

Namun, durasi dan frekuensi latihan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan digerakkan oleh motivasi belajar sebagai pemicu utama. Integrasi antara motivasi yang kuat serta pengelolaan durasi dan frekuensi latihan yang rutin pada akhirnya melahirkan konsistensi. Berdasarkan pola pada seluruh subjek penelitian, konsistensi ini memegang peran paling penting dibanding durasi panjang yang dilakukan secara acak. Siswa dengan motivasi tinggi dan rutinitas latihan yang konsisten terbukti jauh lebih berhasil membangun *muscle memory* serta kemampuan *audiation* yang matang saat di kelas.

SIMPULAN/CONCLUSION

Hasil penelitian di La Prima Music Course menunjukkan bahwa intensitas latihan mandiri siswa berada pada kategori yang beragam dan dipengaruhi oleh faktor internal berupa motivasi diri serta faktor eksternal berupa pengawasan orang tua. Keberagaman intensitas ini berbanding lurus dengan perkembangan kemampuan bermain musik siswa, khususnya pada psikomotorik dan *audiation*. Siswa yang mampu mengelola waktu latihannya secara mandiri menunjukkan perkembangan signifikan dalam penguasaan materi, membaca partitur, hingga kelancaran teknik bermain instrumen, sementara siswa dengan intensitas latihan yang cukup rendah membutuhkan waktu belajar yang lebih panjang.

Secara keseluruhan, intensitas latihan berdampak positif dan signifikan terhadap peningkatan kemampuan bermusik siswa. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa efektivitas latihan tidak semata-mata ditentukan oleh durasi yang panjang dalam satu kali sesi, melainkan oleh konsistensi. Rutinitas latihan harian berdurasi singkat namun fokus (sekitar 10–20 menit) terbukti jauh lebih efektif dalam memperkuat *muscle memory* dan kepekaan musik siswa dibandingkan latihan berdurasi lama yang dilakukan secara acak. Temuan ini menegaskan pentingnya pembentukan kebiasaan berlatih yang berkelanjutan sebagai kunci utama keberhasilan pembelajaran musik nonformal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Mohamad Alfiah & Layung Jingga Artista. 2020. *"Efektivitas Strategi Latihan Instrumen Musik dan Vokal pada Mahasiswa"*. Promusika: Google scholar
- Bandura, A. 1994. "Self-efficacy". In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bradbury, Neil A. 2016. "Attention span during lectures: 8 seconds, 10 minutes, or more?". *Adv Physiol Educ* 40: 509–513, 2016. doi:10.1152/advan.00109.2016.
- Creech, A., & Hallam, S. 2011. "Learning a musical instrument: The influence of interpersonal interaction on outcomes for school-aged pupils". *Psychology of Music*, 39(1), 102-122.
- Echols, John M. & Hassan Shadily. 1996. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Ericsson, K. Anders. 1993. "The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance". *American Psychological Association, Inc.* 1993.
- Eze, Chika & Ombajo Misava Edward. 2017. "Lecture duration: A risk factor for quality teaching and learning in Higher Education". *Integrity Journal of Education and Training Volume 1(1), pages 1-5*, 2017. <https://doi.org/10.31248/IJET2017.006>
- Gordon, Edwin. 2007. *Learning Sequences in Music: A Contemporary Music Learning Theory*. United States of America: GIA Publications, Inc.
- Iba, Dr. Zainuddin & Aditya Wardhana. 2023. *Metode Penelitian*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Kilincer, Ozlem. 2022. "Examining the Relationships between High School Students' Interests in Music and Their Creativity". *International Journal on Social and Education Sciences (IJonSES)*, 4(3), 372-390. <https://doi.org/10.46328/ijonSES.418>
- Knaus, Michael C. 2020. "A Double Machine Learning Approach to Estimate the Effects of Musical Practice on Student's Skills". *Swiss Institute for Empirical Economic Research (SEW), University of St. Gallen*.
- Leksono, Sonny. 2013. *Ilmu Ekonomi dan Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Michałko, Aleksandra dkk. 2022. "Toward A Meaningful Technology for Instrumental Music Education: Teachers' Voice". *Front. Educ.* 7:1027042. doi: 10.3389/educ.2022.1027042

- Mieder, Kimberly N. 2018. "The Effects of a Self-Regulated Learning Music Practice Strategy Curriculum on Music Performance, Self-Regulation, Self-Efficacy, and Cognition". *ProQuest LLC*, 2018.
- Miles, Matthew B. & A. Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-metode Baru*. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohidi. Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Method. Jakarta: Penerbit
- Nasrudin, Ega dkk. 2025. "Analysis of Psychomotor Domain Objectives from the Perspective of Educational Theorists". *Journal of Education and Learning Sciences*, 2025.
- Nizar, Al & Siti Hajaroh. 2019. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Game Gadget Terhadap Minat Belajar Siswa". *El-Midad:Jurnal PGMI*, 2019.
- Ritchie, Laura & Phil Kearney. 2018. "Adult Beginner Instrumentalists' Practice, Self-Regulation, and Self-Efficacy: A Pilot Study". *Journal of Education and Training Studies Vol. 6, No. 5; 2018*.
<http://jets.redfame.com/>
- Sardiman. 2006. *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sharpe, Benjamin T. dkk. 2025. "Sustaining Student concentration: The Effectiveness of micro-breaks in classroom setting". *Front. Psychol.* 16:1589411. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1589411
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta,CV.
- Turhal, Ersin. 2022. "Self-regulation behaviors of music education students". *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 8(2), 362-377. <https://doi.org/10.46328/ijres.2901>
- Upitis, Rena dkk. 2012. "Learning to play a musical instrument with a digital portfolio tool". *Journal of Instructional Pedagogies*.
- Yunus, Faizah. 2003. "Analisis Keperluan Latihan". *Malaysian Journal of Social Administration*, 2003.