



## PELATIHAN TEKNIK VOKAL PADUAN SUARA TERHADAP RESONANSI DAN FRASERING

**Mastri Dihita Sagala\***, Zakarias Aria Widyatama Putra, Aline Rizky Oktaviary, Mega Cantik Putri Adityaa  
Fakultas Pendidikan Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Jalan Prof. Hadari Nawawi, Bansir  
Laut, Pontianak, Kalimantan Barat 78124, Indonesia  
[\\*mastri.dihita@fkip.untan.ac.id](mailto:*mastri.dihita@fkip.untan.ac.id)

### ABSTRAK

Pernapasan menjadi bagian yang fundamental dalam kegiatan bernyanyi paduan suara, namun sering ditemukan kendala dalam mengimplementasikannya. Pelatihan ini menjelaskan bagaimana teknik pernapasan yang baik menjadi efek dari terciptanya resonansi dan frasering yang tepat. Kegiatan ini merupakan hasil kegiatan PKM/ Pengabdian Kepada Masyarakat, yakni 20 orang peserta didik yang tergabung dalam ekstra kurikuler paduan suara di SMA Negeri 1 Pontianak. Adapun kegiatan tersebut menggunakan lagu "Bagimu Negeri", dimana lagu wajib nasional tersebut terdapat bertempo agak lambat serta memiliki nada-nada yang dapat melatih resonansi dan frasering atau pemenggalan kalimat. Pelatihan ini menggunakan metode demonstrasi dan drill atau pengulangan. Hasil kegiatan pelatihan ini menyimpulkan bahwa 1) anggota paduan suara lebih memahami bagaimana pentingnya penggunaan pernapasan yang tepat guna menghasilkan resonansi suara, 2) pernapasan akan berpengaruh terhadap pemenggalan kalimat pada setiap syair. Pemahaman tersebut dilihat dari hasil penyebaran angket terkait survey kepuasan dan kebermanfaatannya pelatihan serta pembuatan grup whatsapp untuk memantau latihan dan wadah untuk berdiskusi antara pemateri peserta pelatihan. Pelatihan ini akan berimplikasi pada terbentuknya paduan suara yang berkualitas, dimana teknik tersebut dapat diterapkan pada lagu apapun. Implikasinya adalah pemahaman dan penggunaan teknik pernapasan yang tepat tidak hanya memberikan keunggulan sebuah resonansi dan frasering, melainkan juga bagaimana anggota paduan suara mengatur pola pernapasan ketika mereka melakukan koreografi paduan suara.

Kata kunci: frasering, pelatihan; paduan suara; resonansi; teknik vokal

## VOCAL CHOIR TECHNIQUE TRAINING ON RESONANCE AND FRASERING

### ABSTRACT

*Breathing is a fundamental part of choir singing activities, but challenges are often encountered in implementing it. This training explains how good breathing techniques lead to the creation of resonance and proper phrasing. This activity is the result of the PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) / Community Service program, involving 20 students who are part of the extracurricular choir at SMA Negeri 1 Pontianak. The activity used the song "Bagimu Negeri," where this national anthem has a relatively slow tempo and contains notes that can train resonance and phrasing or sentence segmentation. This training uses demonstration and drill or repetition methods. The results of this training activity conclude that 1) choir members better understand the importance of proper breathing techniques to produce vocal resonance, 2) breathing will affect the phrasing of each lyric. This understanding is reflected in the results of the survey distributed regarding the satisfaction and usefulness of the training, as well as the creation of a WhatsApp group to monitor practice sessions and serve as a platform for*

*discussion between the trainers and the participants. This training will result in the formation of a quality choir, where the techniques can be applied to any song. The implication is that understanding and using proper breathing techniques not only provide advantages in resonance and phrasing but also in how choir members manage their breathing patterns when performing choir choreography.*

*Keywords: choir, phrasing, resonance, training, vocal technique*

## **PENDAHULUAN**

Di dunia musik, paduan suara senantiasa memikat telinga dengan harmonisasi suara yang indah dan memukau. Namun, di balik keindahan tersebut, terdapat elemen fundamental yang seringkali luput dari perhatian yakni pernapasan. Teknik pernapasan yang tepat menjadi kunci utama dalam menghasilkan resonansi dan frasing yang sempurna, dua elemen penting yang menentukan kualitas sebuah paduan suara. Menguasai teknik pernapasan diafragma merupakan keterampilan penting bagi penyanyi. Teknik ini membantu menghasilkan suara yang indah, kuat, dan stabil serta meningkatkan kenyamanan dan kontrol vokal (Pardede & Silaban, 2022, p. 59). Teknik ini melibatkan gerakan diafragma, otot utama pernapasan, yang mengembang dan berkontraksi saat menghirup dan menghembuskan napas (Özgür, 2020; Pambajeng et al., 2019).

Penelitian ini bertolak dari keresahan akan minimnya pemahaman dan penerapan teknik pernapasan yang tepat di kalangan anggota paduan suara, khususnya di SMA Negeri 1 Pontianak. Melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), kami bermaksud untuk menyelami lebih dalam bagaimana teknik pernapasan yang baik dapat menciptakan resonansi dan frasing yang tepat dalam paduan suara. Resonansi berkaitan dengan produksi suara yang dihasilkan berdasarkan penempatan atau placement yang diinginkan sehingga tercipta warna bunyi tertentu (Meiyanti & Sandy, 2021, p. 61). Adapun resonansi dapat dilatih dengan tiga teknik, yakni teknik bersenandung, teknik menguap dan teknik mengunyah (Agheana & Mircea, 2022, p. 96). Resonansi merupakan fenomena akustik yang berperan penting dalam menghasilkan suara yang indah dan memikat. Warna bunyi yang dihasilkan dari resonansi ini-lah yang menentukan karakteristik dan keindahan suara seseorang.

Sementara, frasing adalah pengucapan kalimat lagu secara jelas sehingga makna lagu dapat dipahami. Apalila kalimat lagu cukup panjang, dan lagu dinyanyikan dengan tempo agak lambat, maka diperlukan napas yang panjang agar kalimat tersebut dapat dinyanyikan dalam satu tarikan napas. Kepentingan ini menjadi masalah karena akan mengurangi makna lagu dan menjadi seperti bagian yang terputus-putus (Sagala, 2024; Simangunsong et al., 2021). Kekurangan napas saat menyanyikan kalimat panjang tidak hanya mengurangi makna lagu, tetapi juga dapat membuat penyanyi terengah-engah dan menurunkan kualitas vokal secara keseluruhan (Lumban Gaol, 2018; Wadiyo et al., 2019). Hal ini tentu akan merusak performa dan mengganggu kenikmatan pendengar. Lagu "Bagimu Negeri", lagu wajib nasional dengan tempo lambat dan nada-nada yang melatih resonansi dan frasing, dipilih sebagai media pembelajaran. Metode demonstrasi dan pengulangan (drill) diterapkan untuk membantu peserta didik memahami dan menguasai teknik pernapasan yang tepat. Metode demonstrasi dan drill yang diterapkan dalam pelatihan ini membantu peserta didik membangun fondasi vokal yang kokoh. Dengan mengamati dan meniru demonstrasi dari pengajar, mereka dapat memahami teknik pernapasan yang tepat dengan lebih mudah. Pengulangan (drill) yang terstruktur membantu mereka menguasai teknik tersebut secara mendalam (Sari et al., 2022).

Lebih dari sekadar menghasilkan suara yang indah, PKM ini bertujuan untuk membangun paduan suara yang berkualitas dengan pemahaman dan penerapan teknik vokal yang baik. Sebelum memulai latihan bernyanyi paduan suara, penting untuk melakukan pemanasan fisik dan vokalisasi. Hal ini bertujuan untuk memaksimalkan produksi suara dan meminimalisir risiko cedera anggota paduan suara SMAN 1 Pontianak. Langkah ini merupakan proses membangun dan mengembangkan suara dan memadukannya menjadi keindahan yang lebih kompleks (Sinaga, 2018, p. 78). Kemampuan ini menjadi fondasi penting bagi para peserta pelatihan yang merupakan anggota paduan suara untuk mengembangkan potensi vokal mereka di masa depan, baik dalam paduan suara maupun dalam berbagai genre musik lainnya.

Penelitian ini tidak hanya berhenti pada resonansi dan frasering. Implikasi dari pemahaman dan penggunaan teknik pernapasan yang tepat jauh lebih luas. Pengendalian napas yang tepat akan mempengaruhi jangkauan nada, volume dan kecepatan bernyanyi (Devi, 2021, p. 87). Para peserta pelatihan akan mampu mengatur pola pernapasan dengan baik saat melakukan koreografi paduan suara, meningkatkan stamina dan fokus mereka dalam bernyanyi, dan membangun rasa percaya diri saat tampil di depan publik. Pelatihan paduan suara tidak hanya berfokus pada kemampuan bernyanyi semata, tetapi juga pada pengembangan diri secara keseluruhan. Dengan tujuan yang jelas dan terarah, pelatihan paduan suara dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kualitas suara, membangun karakter, dan mengembangkan potensi diri setiap individu.

## **METODE**

Kegiatan pelatihan teknik vokal paduan suara ini melibatkan guru seni budaya serta anggota paduan suara yakni peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler paduan suara SMAN 1 Pontianak. Pelatihan dilakukan secara luring dengan menggunakan alat bantu seperti power point, proyektor, partitur dan keyboard. Penerapan metode imitasi dan *drill* pada pelatihan teknik vokal paduan suara ini menggunakan tiga aspek sajian materi, yakni teknik pernapasan dan resonansi, artikulasi dan prasering, serta koreografi. Penjelasan tersebut dapat digambarkan seperti tabel berikut.

Tabel 1.  
Materi pelatihan teknik vokal

Pemateri	Materi
Mastri Dihita Sagala, M.Pd.	Pernapasan dan teknik vokal
Zakarias Aria Widyatama, M.Pd.	Frasering dan penerapannya
Aline Rizky Oktaviary Satrianingsih, M.Pd.	Implementasi koreografi

Pelatihan teknik vokal paduan suara campuran SMA N 1 Pontianak menggunakan metode ceramah dan diskusi untuk menyampaikan pengetahuan dan teori, serta demonstrasi dan drill untuk melatih keterampilan dan aplikasinya. Metode ceramah merupakan metode pembelajaran langsung di mana pemateri menyampaikan informasi secara lisan kepada peserta. Dalam pelatihan ini, pemateri memaparkan pengetahuan dan teknik vokal secara langsung kepada tim paduan suara. Metode demonstrasi secara khusus dilakukan ketika memperagakan teknik pernapasan, resonansi dan koreografi dalam paduan suara. Sementara, metode drill adalah proses latihan teknik vokal dimana peserta didik dan pemateri melakukan praktik secara langsung di kelas secara berulang-ulang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta didik yang tergabung dalam tim paduan suara merupakan anggota ekstra kurikuler yang bertugas dalam kegiatan Upacara Bendera hari Senin. Dalam hal ini, alasan lagu Bagimu Negeri dipilih karena lagu ini juga beberapa kali dinyanyikan pada kegiatan tersebut. Selain memiliki pengalaman bernyanyi paduan suara di upacara bendera, tim ini juga pernah mengikuti perlombaan dan bertugas juga pada kegiatan hari jadi Provinsi Kalimantan Barat di tahun 2023. Paduan suara ditampilkan di Kantor Gubernur Kalimantan Barat.

### Tahap persiapan

Sebelum mempersiapkan materi, dilakukan pengamatan secara langsung pada kegiatan Hari Ulang Tahun Provinsi Kalimantan Barat pada 2023 terhadap tim paduan suara SMA Negeri 1 Pontianak. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, ditemukan beberapa hal yang perlu ditingkatkan, yakni resonansi suara dan frasering. Beberapa peserta didik melakukan pemenggalan yang kurang tepat sehingga kurang padu ketika mereka bernyanyi dalam satu tim. Hal ini juga diperkuat dengan hasil wawancara kepada guru seni musik sekolah tersebut, yakni Bapak Yusuf Widiyanto, M.Pd. pada Mei 2023. Beliau mengakui bahwa peserta didik sering menemukan kendala ketika mencapai nada tertentu khususnya nada tinggi dengan resonansi yang tepat. Diskusi ini menghasilkan langkah untuk memperbaiki masalah tersebut, sehingga dibentuklah tim PKM yang terdiri dari dosen dengan bidang keahlian paduan suara serta mahasiswa Pendidikan Seni Pertunjukan FKIP Universitas Tanjungpura yang memiliki kemampuan dalam bernyanyi yang baik, yakni Willy, Jonathan dan Reni. Adapun poster yang dibuat oleh tim untuk menarik minat calon peserta pelatihan, yakni sebagai berikut.



Gambar 1. Poster pelatihan teknik vokal paduan suara

Setelah tim PKM terbentuk, selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pihak terkait melalui Bapak Yusuf. Koordinasi ini menghasilkan kapan waktu pelaksanaan yang tepat untuk melaksanakan pelatihan paduan suara. Termasuk juga administrasi yang harus dilengkapi, seperti surat izin kepada pihak SMA Negeri 1 Pontianak. Kemudian tim menentukan materi yang akan disampaikan serta pembagian *jobdesk* kepada mahasiswa yang terlibat, guna mendata peserta pelatihan, pendokumentasian kegiatan dan ikut serta dalam demonstrasi pada saat pelatihan.

### Tahap Pelaksanaan

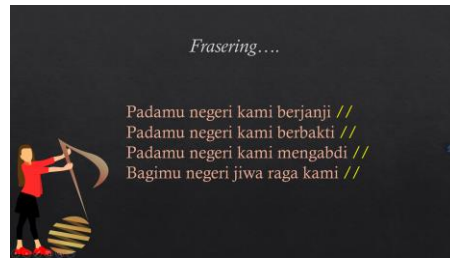
Pelatihan ini dilaksanakan pada 15 Juli 2023 di SMA Negeri 1 Pontianak. Sebelum dimulainya acara, peserta pelatihan terlebih dahulu melakukan registrasi peserta pada pukul 13.00 – 13.30 WIB. Proses ini dilaksanakan oleh menanggung jawab mahasiswa. Selanjutnya, mereka diberi sebuah partitur lagu “Bagimu Negeri”, yang nantinya akan digunakan untuk melatih teknik vokal khususnya pernapasan. Acara dibuka oleh guru bidang studi, yakni Bapak Yusuf, yang diawali dengan pembacaan doa. Selanjutnya, pemaparan materi tentang teknik pernapasan pada vokal paduan suara oleh Mastri Dihita Sagala. Materi yang diberikan pada sesi ini, yaitu pernapasan, resonansi, artikulasi dan frasering. Pemaparan materi berlangsung selama kurang lebih 30 menit, menggunakan media *power point* dan alat musik *keyboard*, seperti pada Gambar 2. berikut.



Gambar 2. Sesi pertama tentang pemanasan vokal dan teknik pernapasan diafragma

Diawali dengan *vocalizing* atau pemanasan vokal oleh pemateri yang di demonstrasikan dan menggunakan metode drill. Pemanasan fisik dapat dilakukan dengan berbagai gerakan, mulai dari gerakan leher, pundak, badan, hingga punggung. Gerakan-gerakan ini membantu melonggarkan otot-otot dan meningkatkan aliran darah ke area yang digunakan untuk bernyanyi. Selanjutnya, lakukan senam wajah untuk melatih otot-otot wajah yang berperan dalam artikulasi dan produksi suara. Senam wajah dapat dilakukan dengan membuka rongga mulut, melakukan gerakan pipi, dan gerakan bebas. Dengan melakukan pemanasan fisik dan vokalisasi secara rutin, penyanyi paduan suara dapat meningkatkan kualitas suara, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan kepercayaan diri saat tampil.

Secara khusus, sesi ini membahas bagaimana proses menarik napas dan menghembuskannya menggunakan diafragma. Digunakan perumpamaan seekor beruang yang sedang tertidur. Peserta pelatihan diminta untuk membayangkan suasana tersebut, dan menyimpulkan bagian tubuh mana yang bergerak ketika beruang tersebut tertidur. Tentunya mereka menjawab “perut”. Selanjutnya, analogi tersebut dicoba untuk diterapkan kepada peserta didik. Untuk lebih memahami bagaimana pernapasan diafragma bekerja, peserta pelatihan diminta untuk menarik napas selama 4 hitungan, menahannya selama 4 hitungan, dan menghembuskannya selama 4 hitungan menggunakan huruf “S”. Proses ini dilakukan secara berulang dan bertahap dalam proses menghembuskan napas, mulai dari 8 hitungan, 12 hitungan, dan kelipatan selanjutnya hingga mereka mencapai hitungan ke-30. Selain menggunakan metode demonstrasi dan drill, peserta pelatihan juga diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi dan praktik yang diberikan. Terdapat tiga orang peserta pelatihan yang bertanya terkait teknik pernapasan dan kendala yang mereka alami ketika melakukan teknik pernapasan diafragma. Kemudian, dilakukan penerapan teknik pernapasan tersebut pada lagu “Bagimu Negeri”. Tujuan yang diharapkan adalah agar peserta pelatihan mampu memahami dan menerapkan frasering yang benar pada lagu tersebut.



Gambar 3. Cuplikan *power point* tentang materi frasing

Berdasarkan Gambar 3 di atas, dua buah simbol garis miring berwarna kuning dipahami sebagai sebuah tanda frasing yang tepat, dimana peserta boleh menarik napas untuk menuju syair berikutnya. Pada pelaksanaannya, beberapa di antara mereka masih menarik napas setelah kata “Padamu negeri...”. Tampak diantara mereka ada yang kesulitan melakukan pernapasan diafragma. Adapula peserta yang kehabisan napas, sehingga tidak mampu menyanyikan satu baris dalam satu tarikan napas. Dengan demikian, latihan dilakukan secara berulang-ulang hingga seluruh peserta mampu melakukan frasing dengan tepat.

Pada pemateri sesi kedua. Kegiatan yang dilakukan adalah menginternalisasikan teknik pernapasan kepada lagu “BagiMu Negeri” pada format paduan suara. Sesi ini berfokus pada bagaimana menciptakan kelompok bernyanyi yang padu, sehingga makna syair dapat dipahami dengan baik oleh pendengar. Kegiatan sesi ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 4. Sesi kedua tentang penerapan frasing pada lagu “Bagimu Negeri”

Pada gambar 2, tampak Bapak Zakarias selaku pemateri memberikan pemahaman *frasing* menggunakan metode ceramah. Adapun partitur yang diberikan merupakan aransemen lagu “Bagimu Negeri” yang dibuatnya dalam 4 suara, yakni sopran, alto, tenor dan bass. Pada sesi ini, peserta pelatihan diminta untuk menyanyikan lagu tersebut sesuai dengan teknik frasing yang tepat. Sebagian besar di antara mereka sudah memahami fungsi dari teknik frasing ini, namun ketika teknik ini diterapkan terdapat beberapa peserta yang kehilangan fokus pada resonansi sehingga penempatan suara menjadi berubah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, mereka diminta untuk mengestimasi napas yang mereka hirup sehingga setiap syair dapat dinyanyikan dalam satu frase dan satu tarikan nafas. Latihan tersebut dilakukan dengan menerapkan metode drill sehingga mereka mampu melakukannya dengan maksimal. Selanjutnya, materi mengenai interpretasi melalui gerakan/ koreografi dalam format paduan suara. Sesi ini dijelaskan oleh Ibu Aline Rizky Oktaviary Satriyaningsih, M.Pd. dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi secara langsung. Kegiatan ini menanamkan kembali bagaimana sikap tubuh yang benar saat bernyanyi, dengan tujuan agar pernapasan dan resonansi suara dapat dicapai dengan maksimal. Didemonstrasikan juga bagaimana gerakan kaki yang dapat dilakukan dalam format

paduan suara, seperti melangkah ke depan, ke belakang, atau ke samping dengan variasi hitungan yang beragam. Selanjutnya, pemateri pendemonstrasikan contoh gerakan tangan secara sederhana yang dapat dilakukan tanpa mengganggu pernapasan dan kontrol suara. Lalu gerakan kaki dan gerakan tangan dapat digabung menjadi satu gerakan koreografi yang mendukung makna lagu dalam format paduan suara. Ditegaskan bahwa koreografi dalam paduan suara tidak terpaku pada gerakan kaki dan tangan saja, melainkan juga dapat dengan melakukan lirik mata ke arah yang berbeda, atau gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri yang disesuaikan dengan makna lagu. Artinya, untuk menciptakan koreografi yang bagus dalam paduan suara tidak perlu dengan gerakan yang membutuhkan usaha lebih, tetapi yang terpenting adalah kekompakan ketika melakukan gerakan tersebut dan menjaga kestabilan produksi suara.

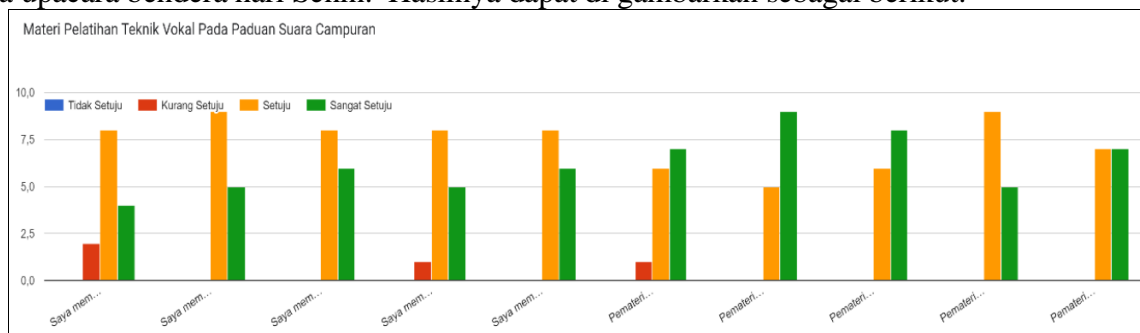


Gambar 5. Sesi ketiga pada materi koreografi

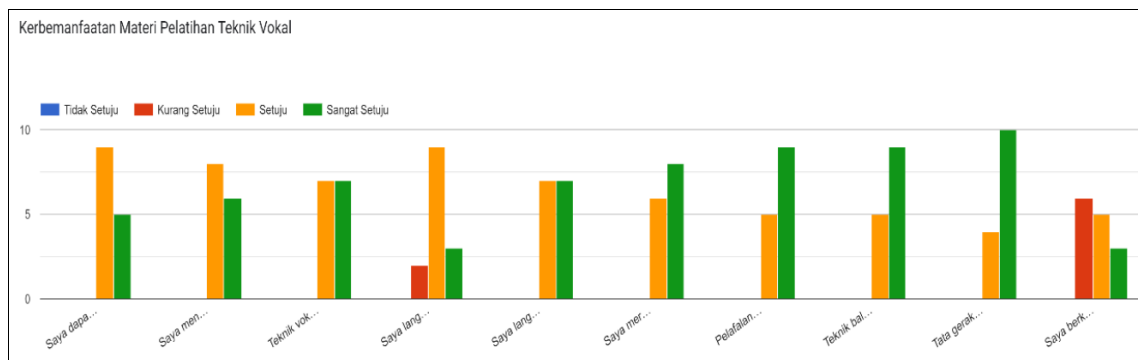
Sesi penutupan ditandai oleh moderator yang menyampaikan rangkuman materi pelatihan dan mengundang peserta untuk mengisi formulir survei online terkait kepuasan mereka terhadap pelatihan teknik vokal paduan suara campuran di SMA N 1 Pontianak. Moderator, bekerjasama dengan pemateri dan peserta, menginformasikan pembentukan grup *Whatsapp* untuk memfasilitasi peserta dan pendampingan latihan selama satu minggu pasca pelatihan. Juga digunakan sebagai wadah untuk berdiskusi terkait teknik pernapasan yang mereka latih. Sebagai tanda berakhirnya pelatihan, pemateri, peserta, moderator, dan mahasiswa berfoto bersama di ruang kelas tersebut untuk mengabadikan momen pelatihan teknik vokal paduan suara campuran.

### Tahap Evaluasi

Setelah sesi berakhir, selanjutnya disebarakan angket berisi survey kepuasan peserta pelatihan terhadap pelatihan yang telah terlaksana. Keberhasilan pelaksanaan pelatihan ini mendapat apresiasi dari pihak SMA N 1 Pontianak, yang membuka peluang besar untuk penyelenggaraan program pelatihan lain di bidang seni musik, khususnya di masa depan. Selain itu, penerapan teknik bernyanyi menggunakan lagu “Bagimu Negeri” ini direncanakan untuk dapat ditampilkan pada upacara bendera hari Senin. Hasilnya dapat di gambarkan sebagai berikut.



Gambar 6. Survey kepuasan terhadap materi pelatihan



Gambar 7. Survery kepuasan terhadap kebermanfaatan materi pelatihan

Vokalizing yang dilakukan pada pelatihan ini menegaskan kepada peserta akan pentingnya pemanasan sebelum melakukan praktik bernyanyi. Hal ini menjadi proses yang fundamental bagi paduan suara, apalagi dengan menyayikannya dalam berbagai tangga nada dan tonalitas (Kastner & Menon, 2019; Muhtar, 2022). Teknik vokal yang efektif tidak hanya membantu menghasilkan suara indah, tetapi juga melindungi kesehatan vokal dan memaksimalkan potensi musikal peserta. Namun, tidak semua peserta memiliki kemampuan olah vokal yang baik. Tentu diperlukan pengulangan latihan-latihan guna menghabituisasi kepada peserta hingga mencapai keterampilan bernyanyi paduan suara (Siahaan & Sihombing, 2022, p. 49). Oleh karena itu, stimulasi, latihan dan pembinaan yang tepat sangatlah penting untuk meningkatkan keterampilan musikal mereka, khususnya paduan suara.

Teknik pernapasan diafragma yang dilakukan dalam pelatihan ini bertujuan untuk memproduksi suara dengan resonansi dan frasering yang tepat. Mereka menggunakan otot diafragma yang ditekan sehingga melebarkan tulang rusuk dan memperbanyak kapasitas dalam menghirup napas (MJW et al., 2018; Salomoni et al., 2016). Dengan memproduksi napas yang panjang, lagu "Bagimu Negeri" yang dinyanyikan oleh peserta pelatihan dalam frase yang benar. Menjadi satu kesatuan makna dalam setiap bait lagu sehingga mereka akan mengolah napas dan mengestimasi udara yang dikeluarkan sehingga sampai pada akhir kata atau melodi dalam sautu baris lagu tersebut.

Artikulasi yang jelas sangat penting untuk menekankan kepada pendengar bagaimana makna lagu yang dimaksud sehingga ekspresi penyanyi yang ditampilkan sesuai dengan apa yang mereka ucapkan (Murcahyanto et al., 2021, p. 27). Lagu "Bagimu Negeri" dipilih sebagai media pembelajaran bukan hanya karena melatih teknik vokal, tetapi juga untuk menumbuhkan semangat nasionalisme dalam diri peserta didik. Melalui lagu ini, mereka belajar untuk menghargai dan mencintai tanah airnya, serta memahami makna perjuangan para pahlawan. Dengan demikian, pelatihan ini mampu menjadi langkah untuk meningkatkan musikalitas dan penanaman nilai nasionalisme juga kepada peserta pelatihan.

Pada sesi ketiga, penegasan akan sikap tubuh ketika bernyanyi kembali dilakukan. Posisi ini akan menjaga kestabilan diafragma melalui kestabilan tubuh yang rileks (Muhtar, 2021, p. 4). Ketika melakukan gerakan koreografi, ventilasi menit akan meningkat dimana jumlah udara yang dihirup dan dikeluarkan meningkat (Lewis et al., 2021, p. 2). Konsep penjelasan pelatihan ini menggabungkan metode ceramah dan demonstrasi untuk menyampaikan pemahaman tentang tata gerak dan posisi tubuh dalam paduan suara, khususnya dalam lagu "Bagimu Negeri". Tidak hanya

terpaku pada teori, pelatihan ini juga menghadirkan demonstrasi gerakan dan penerapannya langsung pada lagu tersebut. Selain itu, materi pelatihan tidak hanya fokus pada tata gerak, tetapi juga mencakup materi tentang posisi tubuh yang tepat saat berlatih paduan suara, seperti sikap tegak saat duduk dan sikap berdiri yang rileks. Hal ini penting karena posisi tubuh yang baik dapat memengaruhi produksi suara dan penampilan penyanyi.

## **SIMPULAN**

Pelatihan teknik vokal pada paduan suara SMAN 1 Pontianak menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kualitas resonansi dan frasing suara para anggotanya. Tiga sesi yang diberikan dengan fokus yang berbeda, yakni pernapasan, frasing dan pengelolaan napas ketika melakukan koreografi menunjukkan bahwa pemahaman akan pentingnya teknik pernapasan yang tepat akan berpengaruh kepada produksi suara yang dihasilkan. Metode pelatihan dengan fokus pada teknik vokal, termasuk latihan pernapasan, artikulasi, dan pengucapan mampu meningkatkan motivasi anggota pasukan suara guna berlatih teknik pernapasan yang benar sebagai bentuk tanggung jawab sebagai anggota paduan suara. Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif dalam meningkatkan kontrol vokal, proyeksi suara, dan kemampuan frasing para penyanyi. Selain itu, penggunaan teknik pernapasan yang tepat tidak hanya berpengaruh terhadap resonansi dan frasing saja, melainkan bagaimana menontrol napas tersebut ketika melakukan koreografi sehingga penjiwaan akan makna lagu dapat lebih mendalam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agheana, V., & Mircea, L. (2022). Effectiveness of using the resonant vocal techniques in singing voice disorders. *Review of Psychopedagogy*, 11(1). <https://doi.org/10.56663/rop.v11i1.45>
- Devi, R. (2021). Importance Of Proper Breathing In Singing. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 2(2). <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v2.i2.2021.39>
- Kastner, J. D., & Menon, S. (2019). Popular Music in Choir: Helping Students “Find Their Voices.” *Music Educators Journal*, 106(1), 48–54. <https://doi.org/10.1177/0027432119856083>
- Lewis, A., Philip, K. E. J., Lound, A., Cave, P., Russell, J., & Hopkinson, N. S. (2021). The physiology of singing and implications for Singing for Lung Health’ as a therapy for individuals with chronic obstructive pulmonary disease. *BMJ Open Respiratory Research*, 8(1). <https://doi.org/10.1136/bmjresp-2021-000996>
- Lumban Gaol, D. B. (2018). Analisis Teknik Bernyanyi Diana Damrau Pada Opera “The Magic Flute Aria Queen Of The Night” Karya Wolfgang Amadeus Mozart. *Grenek Music Journal*, 7(2). <https://doi.org/10.24114/grenek.v7i2.10987>
- Meiyanti, R., & Sandy, C. L. M. (2021). Klasifikasi Jenis Suara Wanita Berdasarkan Register Suara Dalam Teknik Bernyanyi Secara Real Time Menggunakan Algoritma BAM dan Algoritma Viterbi. *JURNAL TIKA*, 5(3). <https://doi.org/10.51179/tika.v5i3.17>
- MJW, E., Noviaty, E., & Kusumawaty, J. (2018). Kombinasi Napas Dalam dan Diafragma Efektif Meningkatkan Arus Puncak Ekspirasi (APE) Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif (PPOK). *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 2(1). <https://doi.org/10.18196/ijnp.2178>

- Muhtar, S. W. (2021). Pelatihan Bernyanyi Dalam Upaya Meningkatkan Pemahaman Teknik Vokal Peserta Karaoke Dangdut Competition Di Bugis Waterpark Makassar. *Abdi Seni*, 12(1). <https://doi.org/10.33153/abdiseni.v12i1.3641>
- Muhtar, S. W. (2022). Pelatihan Teknik Vokal pada Choral Workshop PGRI Kabupaten Bone. *Sarwahita*, 19(02). <https://doi.org/10.21009/sarwahita.192.6>
- Murcahyanto, H., Imtihan, Y., Mohzana, M., & Hikmah, N. (2021). Teknik Vokal pada Kesenian Burdah. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1). <https://doi.org/10.31539/kaganga.v4i1.2006>
- Özgür, C. (2020). Effects of Breathing Techniques on Professional Singers and Patients with Respiratory Diseases. *Asya Studies*, 4(12). [https://www.researchgate.net/publication/342570530\\_Effects\\_Of\\_Breathing\\_Techniques\\_On\\_Professional\\_Singers\\_And\\_Patients\\_With\\_Respiratory\\_Diseases](https://www.researchgate.net/publication/342570530_Effects_Of_Breathing_Techniques_On_Professional_Singers_And_Patients_With_Respiratory_Diseases)
- Pambajeng, N. R. S., Suryati, S., & Musmal, M. (2019). Teknik Vokal dan Pembawaan Lagu Keroncong Stambul “Tinggal Kengangan” Ciptaan Budiman BJ oleh Subarjo HS. *PROMUSIKA*, 7(1). <https://doi.org/10.24821/promusika.v7i1.3166>
- Pardede, B., & Silaban, M. M. (2022). Teknik Vokal Solo dalam menyanyikan lagu Be Still My Soul Karya Katharina Von Schelegel pada Semester V di Program Pendidikan Musik Gereja IAKN Tarutung. *Areopagus: Jurnal Pendidikan Dan Teologi Kristen*, 20(1). <https://doi.org/10.46965/ja.v20i1.1031>
- Sagala, M. D. (2024). Pelatihan Teknik Vokal dengan Menggunakan Pernapasan Diafragma pada UKM Sangserta. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 55–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jpm.v6i1.2554>
- Salomoni, S., Van Den Hoorn, W., & Hodges, P. (2016). Breathing and singing: Objective characterization of breathing patterns in classical singers. *PLoS ONE*, 11(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155084>
- Sari, H., Sukmayadi, Y., & Gunara, S. (2022). RHYTHMIC LEARNING BY ENVIRONMENT-BASED MUSIC INSTRUMENTAL MEDIA FOR. *Berajah Journal Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri* ISSN, 2(4).
- Siahaan, A., & Sihombing, L. (2022). Pembelajaran Teknik Vokal Riff and Runs Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 11 Medan. *Grenek Music Journal*, 11(1). <https://doi.org/10.24114/grenek.v11i1.34694>
- Simangunsong, E., Lumbantoruan, M., & Banjarnahor, E. (2021). Analisis Makna Lagu Rohani Dung Tuhan Jesus Nampuna Au: Problematika Penyajian Song Leader Dalam Ibadah Minggu Di Gereja HKBP. *Grenek Music Journal*, 10(2). <https://doi.org/10.24114/grenek.v10i2.29464>
- Sinaga, T. (2018). Dasar-Dasar Teknik Bernyanyi Opera. *Gondang: Jurnal Seni Dan Budaya*, 2(2). <https://doi.org/10.24114/gondang.v2i2.11284>
- Wadiyo, Utomo, U., & Haryono, S. (2019). Elementary School Students' Creativity in Singing Activities. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i18.4762>