



PELATIHAN TEKNIK VOKAL DENGAN MENGGUNAKAN PERNAPASAN DIAFRAGMA PADA UKM SANGSERTA

Mastri Dihita Sagala

Fakultas Pendidikan Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Jalan Prof. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Pontianak Tenggara, Pontianak, Kalimantan Barat 78124, Indonesia
mastri.dihita@fkip.untan.ac.id

ABSTRAK

Pernapasan diafragma menjadi sangat penting dilakukan ketika bernyanyi untuk menyampaikan maksud dan makna lagu. Teknik tersebut tidak hanya berpengaruh kepada pemaknaan lagu melalui frasering, melainkan juga berdampak kepada resonansi, dinamika dan kestabilan suara. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bernyanyi pada mahasiswa yang tergabung pada UKM Sangserta, dimana UKM tersebut menjadi wadah bagi anggotanya untuk meningkatkan bakat seni termasuk seni musik. Tujuannya untuk mendapatkan pengalaman bagaimana teknik pernapasan yang tepat, sehingga menghasilkan resonansi suara yang diharapkan. Pelatihan ini dilakukan hanya sehari, sehingga menjadi hal yang menarik untuk mengetahui peningkatan kualitas vokal pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah 10 peserta pelatihan yang merupakan mahasiswa Fakultas Pertanian, Universitas Tanjungpura. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa pelatihan teknik vokal dengan menggunakan pernapasan diafragma dapat meningkatkan kualitas suara, daya tahan dan kestabilan saat bernyanyi. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rasa lelah saat bernyanyi dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Pelatihan ini menjadi intervensi yang tepat guna meningkatkan kemampuan bernyanyi mahasiswa pada UKM Sangserta.

Kata kunci: pernapasan diafragma; teknik vokal; ukm sangserta

VOCAL TECHNIQUE TRAINING USING DIAPHRAGMATIC BREATHING IN UKM SANGSERTA

ABSTRACT

Diaphragmatic breathing is essential for singing to convey the meaning and message of a song. This technique not only affects the interpretation of the song through phrasing, but also has an impact on resonance, dynamics, and vocal stability. This training was conducted to improve the singing ability of students who are members of the Sangserta UKM, where the UKM is a forum for members to improve their artistic talents, including music. The goal is to gain experience in proper breathing techniques, so as to produce the expected sound resonance. This training was only one day long, so it was interesting to see the improvement in vocal quality in students. This study used a qualitative method with a case study approach. The subjects of the study were 10 training participants who were students of the Faculty of Agriculture, Tanjungpura University. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The results of this training showed that vocal technique training using diaphragmatic breathing can improve vocal quality, endurance, and stability during singing. This is evidenced by the increased feeling of fatigue during singing and self-confidence in students. This training is an appropriate intervention to improve the singing ability of students in the Sangserta UKM.

Keywords: *diaphragmatic breathing; ukm sangserta; vocal technique*

PENDAHULUAN

Salah satu teknik yang memberikan pengaruh penting dalam bernyanyi adalah teknik pernapasan. Pernapasan yang tepat adalah pernapasan diafragma karena dapat menjaga kestabilan nada para penyanyi (Siregar, 2018, p. 3). Pernapasan diafragma merupakan teknik pernapasan yang penting untuk diterapkan dalam bernyanyi, karena dapat meningkatkan kualitas suara dan mengurangi risiko cedera ketika bernyanyi. Jika dikaitkan dengan aspek kesehatan, bernyanyi dengan melakukan latihan pernapasan dapat membantu penderita penyakit paru secara objektif pada masa covid (Cahalan et al., 2022) dan mengurangi kambuhnya asma (Kartikasari et al., 2019). Sementara, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hendrawan, 2022) menunjukkan bahwa pernapasan diafragma sangat penting dilakukan ketika bernyanyi untuk menghasilkan durasi napas yang lama sehingga mencapai nada di *range* atas. Berdasarkan ketiga hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa pernapasan diafragma tidak hanya penting untuk kesehatan, melainkan juga untuk meningkatkan kualitas bernyanyi.

UKM Sangserta telah memiliki wadah untuk para anggotanya mengembangkan potensi musikal, termasuk dalam hal tarik suara. Namun, penerapan teknik pernapasan diafragma masih belum optimal pada anggota UKM Sangskerta. Pemahaman mahasiswa terhadap teknik pernapasan diafragma masih kurang sehingga pada praktiknya mereka belum bisa mengimplementasikannya. Pernapasan diafragma adalah kesadaran untuk memaksimalkan udara masuk ke paru-paru dan berhubungan dengan otot pernapasan Muttaqin dalam (MJW et al., 2018). Permasalahan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengetahuan dan keterampilan peserta UKM Sangskerta tentang teknik pernapasan diafragma, serta kurangnya pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Pernapasan yang kurang tepat mengakibatkan mahasiswa merasa mudah lelah ketika menyanyikan beberapa lagu. Selain itu, mereka mengalami ketidakstabilan dalam menyanyikan nada, karena napas yang pendek. Pernapasan diafragma digunakan penyanyi untuk mencapai ketepatan nada, menjaga kestabilan tersebut. Oleh sebab itu, latihan mengolah napas penting dilakukan untuk memaksimalkan kapasitas paru-paru melalui gerakan otot dan tulang rusuk (Kustiawan et al., 2023, p. 1212) sehingga bernyanyi menjadi lebih rileks dan stabil. Pernapasan diafragma juga digunakan penyanyi untuk melakukan frasing yang tepat. Frasing atau pemenggalan kalimat yang tepat ketika bernyanyi menurut (Simangunsong et al., 2021) bertujuan agar kalimat musik dinyanyikan secara utuh sehingga makna lagu dapat dipahami dengan baik. Kebanyakan para peserta tidak mementingkan frasing ketika bernyanyi dan tidak menyadari betapa pentingnya frasing tersebut terhadap pemahaman makna lagu bagi pendengarnya. Padahal, frasing digunakan untuk menunjukkan tema lagu dan makna yang terandung di dalamnya (Pambajeng et al., 2019, p. 36).

Hasil penelitian yang dilakukan (Siahaan & Sihombing, 2022, p. 51) menunjukkan bahwa pernapasan diafragma diperuntukkan untuk melakukan teknik *riff and runs*. Sementara, teknik pernapasan juga digunakan untuk bernyanyi opera (Sinaga, 2018, p. 82). Bahkan, teknik pernapasan diafragma menjadi indikator penilaian dalam lomba vokal (Muhtar, 2021, p. 3). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perubahan yang terjadi setelah dilakukan pelatihan teknik vokal menggunakan pernapasan diafragma pada UKM Sangskerta, sebagai dasar mereka melatih teknik bernyanyi dalam genre-genre musik dan mampu bersaing dalam bernyanyi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan teknik vokal menggunakan pernapasan diafragma dapat meningkatkan kualitas suara dan pemahaman peserta tentang teknik vokal.

Peserta juga merasa lebih nyaman dan percaya diri saat bernyanyi. Penemuan ini memiliki implikasi penting bagi UKM Sangskerta untuk memotivasi mahasiswa dalam latihan bernyanyi dengan teknik yang benar dan meningkatkan kualitas vokal pada anggota UKM Sangskerta secara khusus bagi mereka yang memiliki minat bakat dalam musik. Penggunaan pernapasan diafragma menjadi dasar dalam menghasilkan resonansi suara yang ingin dihasilkan, sehingga mengurangi rasa kelelahan ketika bernyanyi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah peserta pelatihan yang merupakan anggota UKM Sangskerta di Fakultas Pertanian, Universitas Tanjungpura. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan dengan 10 anggota UKM Sangskerta yang dipilih secara *purposive sampling*. Teknik ini digunakan pada penelitian kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam (Etikan, 2016, p. 2). Wawancara bertujuan untuk menggali pemahaman dan pengalaman peserta tentang teknik vokal, serta perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan. Pertanyaan tersebut digambarkan pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Daftar Pertanyaan

No	Pertanyaan
1	Apa hal yang ingin diketahui melalui kegiatan workshop ini?
2	Bagaimana teknik vokal yang benar menurut pengetahuan Anda?
3	Bagaimana pemahaman Anda mengenai teknik pernapasan diafragma?
4	Apakah teknik pernapasan diafragma sudah Anda terapkan ketika bernyanyi?
5	Apakah Anda mengalami kesulitan ketika melakukan pernapasan diafragma ketika bernyanyi?
6	Kendala apa saja yang Anda temukan ketika melakukan teknik pernapasan diafragma?
7	Apakah seorang penyanyi penting melakukan pernapasan diafragma? Mengapa demikian?
8	Perubahan apa yang dialami setelah mengikuti workshop dan melakukan pernapasan diafragma ketika bernyanyi?

Pertanyaan yang dilontarkan selaras dengan tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana pelatihan teknik vokal menggunakan pernapasan diafragma, serta perubahan apa yang terjadi ketika menerapkan teknik tersebut. Observasi dilakukan selama pelatihan berlangsung, dengan tujuan untuk mengamati proses pelatihan dan interaksi antara peserta dan pelatih. Selain itu, dilakukan pengamatan terhadap pernapasan yang digunakan peserta ketika bernyanyi untuk mengetahui permasalahan dan perubahan yang terjadi ketika melakukan pelatihan. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dokumen-dokumen terkait penelitian, seperti materi pelatihan, rekaman video pelatihan, dan foto-foto kegiatan pelatihan. Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dianalisis secara kualitatif dengan menggunakan metode analisis tematik. Analisis tematik dilakukan dengan cara mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari sebuah peristiwa (Heriyanto, 2018, p. 324), kemudian menganalisis pola dan hubungan antar tema tersebut ke dalam objek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan teknik vokal dengan menggunakan pernapasan diafragma

Pelatihan ini dilakukan untuk meningkatkan kualitas bernyanyi pada UKM Sangskerta, dimana kegiatan ini merupakan program kerja seksi bidang kesenian. Pelatihan ini didasari pada

kemampuan bernyanyi yang dirasa belum maksimal karena mahasiswa belum mengetahui teknik yang benar. Maka, materi yang dipaparkan berupa teknik-teknik yang secara langsung mempengaruhi aktivitas bernyanyi. Kegiatan tersebut berkaitan dengan posisi badan, pernapasan diafragma, pelafalan, resonansi dan pemenggalan kalimat (Paula Monica, Bella; Sumaryanto, 2018, p. 18).

Materi pertama yang diberikan adalah terkait sikap tubuh. Pemaeri mendemonstrasikan bagaimana sikap tubuh yang diharapkan, dimana metode demonstrasi berisi kegiatan menunjukkan dengan spontan kepada peserta didik (Putri & Dharmawanputra, 2021, p. 73). Sikap tubuh dapat dilakukan duduk ataupun berdiri tanpa mengganggu pernapasan (Abdullah et al., 2017, p. 167). Mahasiswa diajak untuk berdiri tegak dan rileks, dengan kaki yang sejajar dengan bahu dan tangan di samping. Beberapa di antara mereka terkadang masih melipat tangan ke depan atau ke belakang ketika hendak bernyanyi. Hal ini akan berpengaruh kepada proses pernapasan yang nanti digunakan. Sementara, apabila ingin duduk maka mereka tidak diperkenankan untuk bersandar dan tulang ekor harus berada di ujung kursi (Pardede & Silaban, 2022, p. 58).

Kemudian pemateri mengajak mahasiswa untuk bernapas seperti biasanya. Dalam pengamatan tersebut, terdapat mahasiswa yang masih salah dalam menarik napas. Bernapas memiliki mekanisme yakni ketika menarik napas maka dada mengembang dengan tulang rusuk dan diafragma berkontraksi, sementara ketika menghembuskan napas maka terjadi sebaliknya (Özgür, 2020, p. 68). Kasus yang terjadi adalah mereka bukan menghirup udara ke paru-paru, melainkan menguras udara yang berada di dalam kemudian mereka seolah-olah menghembuskan udara. Padahal, yang mereka lakukan hanyalah membuat area di sekitar dada menegaang, kemudian menjadi lebih lega ketika menghembuskan napas. Pernapasan ini tergolong pendek sehingga tidak dianjurkan untuk digunakan ketika bernyanyi. Penyanyi seharusnya memusatkan otot diafragma untuk mengefektifkan kualitas nada dan pernapasan (Salomoni et al., 2016, p. 2).



Gambar 1. Ilustrasi pada gambar beruang bernapas ketika tidur (Dokumentasi: Mastri (2023))

Gambar 1, merupakan *slide* yang terdapat pada *power point* pemateri sebagai media untuk memahami teknik bernapas. Pemateri mengilustrasikan beruang yang sedang tidur dan mengajak mahasiswa untuk berimajinasi bagaimana beruang tersebut bernapas. Apa saja anggota tubuh yang bergerak, apakah perutnya yang membesar ketika menarik napas, atau Pundak beruang tersebut. Tentunya bagian tubuh yang bergerak adalah perut, bukan pundak seperti orang sedang sesak napas. Mahasiswa mulai mengetahui bagaimana cara menarik napas yang baik digunakan. Selanjutnya, dilakukan latihan pernapasan diafragma yang bertujuan untuk melatih durasi menyanyikan kalimat atau syair. Ketika bernyanyi, waktu untuk menarik napas akan berkurang sementara waktu untuk menghembuskan napas akan diperpanjang (Lewis et al., 2021, p. 2). Penelitian yang dilakukan (Hayatunnisa & Jagar Lumbantoruan, 2023, p. 190) melatih pernapasan

diafragma dengan menghirup udara selama lima hitungan, menahannya selama lima hitungan dan mengembuskannya selama mungkin. Apabila pelatih menyebutkan angka 5 5 5, artinya peserta diminta untuk menarik napas selama lima hitungan, kemudian menahan napas selama lima hitungan, dan menghembuskannya dengan huruf “s” selama lima hitungan. Mereka diminta untuk menghembuskannya secara konstan dan stabil tanpa diawali penekanan. Kemudian diulang dengan meningkatkan jumlah hitungan ketika menghembuskan napas, menjadi 8, 12, 16 dan kelipatan selanjutnya. Latihan ini berlanjut terus menerus secara bertahap hingga sampai kepada hitungan ke 30, bahkan lebih dari pada itu sesuai kemampuan peserta.

Latihan pernapasan diafragma pada teknik vokal berpengaruh terhadap *frasering* ketika bernyanyi, yakni syair lagu dinyanyikan dalam satu kalimat tanpa jeda menarik napas. Peserta diberikan pemahaman terlebih dahulu terkait pentingnya teknik frasering, dimana teknik ini biasanya ditunjukkan dengan tanda *legato* (Andriani, 2021, p. 265) yang berarti penyanyi harus menyanyikan kalimat pada syair dalam satu tarikan napas. Peserta diminta untuk menyanyikan lagu "Melukis Senja" pada bagian *reffrein* dengan frasering yang tepat secara bersama-sama. Sebagian besar diantara peserta tersebut dapat melakukannya dengan baik namun beberapa belum stabil.

Latihan berikutnya terkait dengan resonansi ketika bernyanyi. Resonansi menurut (Devi, 2021, p. 86) terdiri dari tenggorokan, rongga hidung dan kepala. Pada bait pertama lagu “Melukis Senja”, melodi lagu tersebut dominan terhadap nada-nada rendah, sehingga peserta harus menggunakan resonansi tenggorokan dan rongga hidung. Sementara, pada bagian *reffrein*, gerakan melodi menjadi naik sehingga peserta harus menggunakan resonansi antara rongga hidung dan kepala. Jika mereka tidak menggunakan resonansi yang tepat, maka nada yang dinyanyikan tidak akan sampai.

Penggunaan resonansi yang tepat penting diketahui seorang penyanyi untuk menjaga kesehatan suara dan alat vokal yang dilibatkan (Agheana & Mircea, 2022, p. 88). Latihan tersebut dapat dilakukan dengan menginstruksikan peserta untuk menyanyikan sebuah melodi pada Gambar 2. di bawah ini.



Gambar 2. Melodi yang digunakan untuk latihan resonansi
(Dokumentasi: Mastri (2023))

Melodi di atas dinyanyikan dengan menggunakan vokal “a” dan dimulai dengan nada dasar do = A dengan tempo agak lambat. Latihan tersebut akan melatih resonansi suara melalui gerakan naik turun pola melodi tersebut. Melodi tersebut dinyanyikan secara berulang dengan menaikkan nada dasar 1 semitone secara bertahap hingga mencapai pada tonalitas do = a. Hal ini juga berkaitan dengan artikulasi, dimana bagi (Tambunan, 2021, p. 294) seorang penyanyi harus melantunkan syair yang benar melalui gerakan mulut, pembentukan bunyi vokal dan konsonan yang tepat. Hal ini dimulai dengan *speech recognition*, yakni menandai huruf vokal atau konsonan yang

dinyanyikan (Meiyanti & Sandy, 2021, p. 62). Pola tersebut dapat dilakukan berulang dengan merubah vokal yang dinyanyikan.



Gambar 3. Melodi yang digunakan untuk latihan resonansi
(Dokumentasi: Mastri (2023))

Gambar 3. di atas adalah pola melodi yang juga digunakan untuk melatih artikulasi. Melodi tersebut dinyanyikan dengan “La” dan metode yang sama. Nada dasar dinaikkan 1 semitone hingga mencapai tonalitas do = c. Selain itu, bunyi yang digunakan dapat divariasikan, baik huruf vokalnya yang diubah, maupun huruf konsonannya. Materi terakhir adalah melatih dinamika suara. mereka diberikan apersepsi terlebih dahulu, bahwa ada dinamika keras (*forte*), agak keras (*mezzo forte*), agak lembut (*mezzo piano*) dan lembut (*piano*). Dinamika tersebut kemudian diterapkan pada lagu “Melukis Senja”. Peserta diberikan kesempatan bernyanyi satu-satu diiringi dengan keyboard di hadapan peserta lainnya. Latihan ini juga mematahkan persepsi tentang bernyanyi harus selalu menggunakan volume keras atau sebaliknya. Keras lembut suara tersebut tentunya berkaitan dengan pernapasan yang mereka kontrol, yang berdampak pada resonansi suara yang dihasilkan ketika bernyanyi.

Hasil pelatihan teknik vokal dengan menggunakan pernapasan diafragma

Pelatihan yang hanya dilakukan dalam satu hari ini memberikan pengaruh terhadap kualitas bernyanyi. Mahasiswa dapat menyanyikan lagu “Melukis Senja” dengan nada yang tepat dan resonansi yang benar. Resonansi bermaksud untuk menghasilkan suara penyanyi yang bergema (Murcahyanto et al., 2021, p. 31). Nada rendah mereka implementasikan dengan menggunakan resonansi bawah, sementara nada tinggi digunakan dengan resonansi atas. Mereka menjadi memahami pentingnya pengetahuan dan pengaplikasian resonansi pada lagu, sehingga bernyanyi tidak terkesan memaksa atau berteriak ketika nada tinggi.

Pelatihan ini juga menunjukkan hasil terhadap peningkatan ketahanan dan suara yang stabil. Peserta awalnya merasa mudah lelah dan tidak stabil dalam menyanyikan nada-nada yang berdurasi panjang. Hal ini tentu disebabkan oleh kurang tepatnya pernapasan yang mereka gunakan. Selama mengikuti pelatihan, peserta tampak mencoba terus menerus agar suara mereka tetap terjaga dan artikulasi tetap terdengar jelas. Pernapasan diafragma yang diimplementasikan pada lagu “Melukis Senja” membuat para peserta dapat menghayati lagu lebih mendalam dan berekspresi sesuai makna lagu tersebut. Penghayatan tersebut akan merepresentasikan makna lagu melalui karya yang disajikan (Sagala, 2023, p. 200). Hal ini akan menjadi tujuan dalam menguasai teknik vokal, dan mengoptimalkan kecerdasan musikal (Larashati et al., 2021, p. 142).

Pernapasan diafragma memang tidak serta merta dapat dilakukan dengan sempurna oleh peserta pelatihan, melainkan perlu latihan dan pembiasaan. Pemateri menyarankan mereka untuk mencoba di rumah dengan melakukan gerakan terlentang seperti tidur dan bernapas seperti biasa. Mereka dapat meletakkan sebuah beban yang ringan pada perut mereka, dan mereka akan melihat bahwa benda tersebut bergerak mengikuti gerakan napas. Melalui kegiatan tersebut, diharapkan

mereka dapat memahami bahwa menarik napas yang benar dilihat dari gerakan otot sekitar perut, bukan dada ataupun pundak yang naik. Pelatihan ini memotivasi mahasiswa untuk latihan mandiri secara rutin dimana pun mereka berada, baik itu di rumah, di kampus atau pun di luar kampus.

SIMPULAN

Pelatihan teknik vokal dengan menggunakan pernapasan diafragma pada UKM Sangserta telah memberikan hasil positif, yang ditunjukkan berdasarkan peningkatan kualitas suara, daya tahan pernapasan dan kestabilan saat bernyanyi. Ketika nada yang dinyanyikan sudah stabil, maka teknik selanjutnya seperti vibra dan pembentukan warna suara dapat dilatih. Metode ini dapat menjadi langkah efektif untuk meningkatkan kualitas bernyanyi bagi mahasiswa, bahkan di berbagai kalangan. Rekomendasi bagi UKM Sangserta adalah agar pelatihan ini dapat terus dilaksanakan secara rutin, sehingga mahasiswa menjadi semakin mahir dan menghasilkan regenerasi yang dapat membagikan ilmunya kepada anggota penerus UKM Sangserta. Hal tersebut berimplikasi untuk menjaga dan meningkatkan kualitas vokal pada anggota UKM Sangserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, O. :, Gemilangsari, B., Musik, S., & Uny, F. (2017). Penerapan Teknik Vokal Mahasiswa Pim Vokal Jurusan Pendidikan Seni Musik Fbs Uny dalam Menyanyikan Lagu Populer (Pop) Di Pertunjukan Live Music. *Jurnal Pendidikan Seni Musik*, 2(1). <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/musik/article/view/9629/9283>
- 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>
- Andriani, E. Y. (2021). Analisis Artikulasi Teknik Vokal Pada Lagu “Dear Dream” Oleh Regita Pramesti Suseno Putri. *Repertoar Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.26740/rj.v1n2.p259-268>
- Cahalan, R., Russell, A. M., Meade, C., & Hayes, G. (2022). SingStrong - singing for better lung health in pulmonary fibrosis: A feasibility study. *Physiotherapy Practice and Research*, 43(1). <https://doi.org/10.3233/PPR-210622>
- 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>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1). <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Hayatunnisa, H., & Jagar Lumbantoruan. (2023). Pengembangan Minat dan Bakat Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Vokal di SMP Adabiah Padang. *AVANT-GARDE: Jurnal Ilmiah Pendidikan Seni Pertunjukan*, 1(2). <https://doi.org/10.24036/ag.v1i2.24>
- Hendrawan, A. F. (2022). Penerapan Teknik Pernapasan Diafragma Untuk Meningkatkan Keterampilan Bernyanyi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Kelompok Bernyanyi Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai Utara. *E Prints Universitas Negeri Makassar*. [http://eprints.unm.ac.id/26743/1/Jurnal Andi Fahma Hendrawan 1882042013 - Andi Fahma Hendrawan.pdf](http://eprints.unm.ac.id/26743/1/Jurnal%20Andi%20Fahma%20Hendrawan%201882042013%20-%20Andi%20Fahma%20Hendrawan.pdf)

- Heriyanto, H. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3). <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- Kartikasari, D., Jenie, I. M., & Primanda, Y. (2019). Latihan Pernapasan Diafragma Meningkatkan Arus Puncak Ekspirasi (Ape) dan Menurunkan Frekuensi Kekambuhan Pasien Asma. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.691>
- Kustiawan, W., Marshanda, S. A., Nabila, V., Suciono, M. W., Alya, H. T. D., & Djuniardi, R. (2023). Analisis Jenis Pelatihan Pernapasan : Teknik Pernapasan dan Olah Vokal : Pelatihan Voice Over. *YASIN*, 3(6). <https://doi.org/10.58578/yasin.v3i6.1623>
- Larashati, B. W., . M., & . T. (2021). Pengembangan Video Pembelajaran Materi Teknik Vokal Untuk Menstimulasi Kecerdasan Musikal Siswa Jenjang Sma. *Jurnal Teknologi Informasi & Komunikasi Dalam Pendidikan*, 8(2). <https://doi.org/10.24114/jtikp.v8i2.31380>
- 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>
- 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., Noviati, 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>
- 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).
- 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>
- Paula Monica, Bella; Sumaryanto, T. (2018). Teknik Vokal Dan Peran Pemandu Nyanyian Jemaat Di Gereja Kristen Jawa Ngesrep Kota Semarang. *Jurnal Seni Musik*, 7(1).

<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsm/article/view/22286>

- Putri, G. A., & Dharmawanputra, B. (2021). Pembelajaran Teknik Vokal Dangdut Di Puntadewa Musik Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Sendratasik*, 10(1).
<https://doi.org/10.26740/jps.v10n1.p68-81>
- Sagala, M. D. (Universitas T. (2023). Herman Delago's Representation in Singing The Batak Song "Butet." *International Journal of Arts and Social Science*, 6(8), 200–206.
<https://www.ijassjournal.com/2023/V6I8/4146663535.pdf>
- 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>
- 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>
- Siregar, S. M. (2018). Implementasi Teknik Vokal Nasal Pada Paduan Suara Mahasiswa Solfeggio Choir Universitas Negeri Medan. *Grenek Music Journal*, 7(2).
<https://doi.org/10.24114/grenek.v7i2.10898>
- Tambunan, J. O. (2021). Teknik Vokal Dalam Menyanyikan Buku Ende Bagi Song Leader Di Gereja Hkbp Sukadame Pematangsiantar. *Gondang: Jurnal Seni Dan Budaya*, 5(2).
<https://doi.org/10.24114/gondang.v5i2.29674>.

