BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seni bernyanyi merupakan sebuah medium bagi manusia untuk menyatakan pikiran dan perasaannya melalui bantuan kata-kata dan nada. Penyanyi merupakan media perantara bagi seorang komposer untuk mengekspresikan pikirannya lewat sebuah lagu. [1] Dalam hal ini, interpretasi bernyanyi perlu ditunjang dengan adanya teknik dalam vokal.

Teknik vokal merupakan metode atau cara yang dilakukan dengan langkah-langkah teratur untuk memproduksi suara yang baik dan efisien, sehingga suara yang dihasilkan memiliki nilai dan mencapai tujuannya.[2] Salah satu unsur terpenting dalam bernyanyi adalah pernapasan. Seorang penyanyi perlu menguasai teknik pernapasan diafragma karena hal ini membuat paru-paru menjadi lebar sehingga napas yang dihasilkan dalam dan panjang. Phillips mengatakan bahwa mengontrol pernapasan diafragma dengan optimal dibutuhkan saat bernyanyi, namun hal tersebut tidak datang secara alami sehingga seseorang perlu melatih

[1] E.Herbert Caesari, *The Science and Sensations of Vocal Tone* (London: Travis and Emery, 2007), 58-59, https://www.amazon.com/Science-Sensations-Vocal-Tone/dp/190433119X.
[2] Theodora Sinaga, "Dasar-Dasar Teknik Bernyanyi Opera," *Gondang: Jurnal Seni dan Budaya* 2, no. 2, 2018: 75, http://dx.doi.org/10.24114/gondang.v2i2.11284

tubuh untuk menunjang kinerja diafragma dan masalah dalam bernyanyi. [3] Apa yang kemudian mendasari pernapasan seorang penyanyi adalah postur tubuh.

Postur tubuh bagi seorang penyanyi menjadi hal yang tidak terpisahkan dengan pernapasan. Melalui postur yang baik, seseorang akan mengatur pernapasan lebih mudah, sehingga dapat menghasilkan karakter vokal yang baik dan udara dapat mengalir dengan mudah. Hal ini didukung oleh pernyataan Surmani bahwa postur tubuh yang salah dapat menyebabkan ketegangan pada otot diafragma, dan ketegangan yang dialami tubuh dengan mudah akan berdampak ke produksi vokal. [4]

Fenomena tersebut dapat dilihat pada penampilan PINK pada Oscars tahun 2014 menyanyikan lagu '*Over The Rainbow*', Alexander Massey mengatakan bahwa PINK mengambil napas dalam posisi bahu yang terangkat dan berdampak pada pemenggalan napas yang terpotong dalam satu kata seperti pada kata '*some-where*' dan '*o-ver*'. Kata-kata tersebut sebenarnya merupakan sebuah kesatuan. [5] Ia menambahkan bahwa lagu '*Over The Rainbow*' sebagai sebuah lagu yang memiliki repetisi melodi *long note* pada beberapa frasa dan variasi dinamika yang

[3] Theodora Sinaga, "Dasar-Dasar Teknik Bernyanyi Opera," *Gondang: Jurnal Seni dan Budaya* 2, no. 2, 2018: 75, http://dx.doi.org/10.24114/gondang.v2i2.11284.
[4] Andrew Surmani, *Alfred's Essentials of Music Theory 2.0: Student version, lessons, ear training, assessment* (n.p.: Alfred Publishing Co., 2003), 12-13.
[5] Alexander Massey, "Oxford Singing Lessons: 'Over the Rainbow' (Singing as Storytelling)" accessed on June 28, 2019, https://www.oxfordsinginglessons.co.uk/over-the-rainbow-singing-as-storytelling/.

menyebabkan seorang penyanyi dituntut untuk dapat mengendalikan teknik pernapasannya. [6]

Postur tubuh memiliki peranan penting sebagai penunjang pernapasan khususnya pada diafragma. Dalam penelitian ini peneliti ingin menguji kinerja pernapasan diafragma lewat lagu '*Over The Rainbow*'. Lagu '*Over The Rainbow*' merupakan sebuah lagu klasik yang memenangkan *Academy Award-winning ballad song*. Lagu yang ditulis oleh E.Y. Harburg dan diaransemen oleh Harold Arlen pada tahun 1939 ini dinyanyikan pertama kali oleh Judy Garland dan menjadi soundtrack film *The Wizard of Oz*. Lagu '*Over the Rainbow'* menjadi "*Songs of the Century*" yang dikompilasi oleh the *Recording Industry Association of America* dan *The National Endowment for the Arts*. [7]

Lagu '*Over The Rainbow*' menggunakan beberapa repetisi melodi dan *long note* serta perubahan tanda dinamika. Dengan itu, seseorang perlu memiliki postur tubuh yang baik supaya dapat menguasai pernapasan diafragma dengan optimal. Untuk mengatasi masalah postur tubuh yang dapat berpengaruh pada pernapasan pada kegiatan bernyanyi, terdapat sebuah metode perbaikan postur yang ditemukan oleh F.M Alexander. F.M pada tahun 1890 bernama Teknik Alexander. Dalam buku *American Music Vol.* 2 dijelaskan bahwa tujuan utama Teknik Alexander adalah untuk mengidentifikasi serta memperbaiki postur tubuh yang dilihat dari

---

[6] Alexander Massey, "Oxford Singing Lessons: 'Over the Rainbow' (Singing as Storytelling)" accessed on June 28, 2019, https://www.oxfordsinginglessons.co.uk/over-the-rainbow-singing-as-storytelling/.

[7] Frasar McAlpine, "Over the Rainbow: How This Powerful Song Has Soundtracked History," *BBC music*, June 6, 2017, https://www.bbc.co.uk/music/articles/efc32112-f7a0-49b3-bfae-6e6a72a80572.

kesalahan pada kebiasaan sehari-hari dari bagian tubuh yang merupakan instrumen untuk melakukan aktivitas seperti menunjang penampilan bernyanyi, bernapas, berbicara di depan umum, dan sebagainya.[8]

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kinerja pernapasan diafragma pada seorang penyanyi menggunakan prinsip dari Teknik Alexander yang ditujukan kepada lima mahasiswa jurusan vokal UPH dilihat dari segi postur serta pernapasan melalui lagu '*Over The Rainbow*'. Pemilihan lima mahasiswa berdasarkan masalah postur tubuh terkait dengan masalah pernapasan yang menurut peneliti berkorelasi dengan kurang optimalnya pernapasan diafragma. Metode pada penelitian ini adalah *action research* yang berupaya memperbaiki serta menyempurnakan postur tubuh yang berpengaruh terhadap kinerja pernapasan diafragma.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah yang sering dialami mahasiswa jurusan vokal UPH di dalam kelas mayor vokal adalah kebiasaan menggunakan postur tubuh dalam bernyanyi yang tanpa disadari menghambat kinerja pernapasan diafragma. Contohnya ketika seseorang menarik napas dengan bahu yang terangkat, maka sebenarnya orang tersebut belum menggunakan pernapasan diafragma melainkan pernapasan dada. Dalam bernyanyi menggunakan pernapasan dada, napas menjadi pendek dan dapat menghambat penggunaan *long note*. Postur tubuh berhubungan dengan pernapasan diafragma sehingga mempengaruhi kualitas bernyanyi khususnya pada penggunaan long note di sebuah lagu. Sehingga masalah yang ingin dikaji pada

[8] Eleanor Rosenthal, "American Music Teacher Vol.39, No 2," *The Alexander Technique: What It Is and How It Works* (October/ November 1989): 24-25.

penelitian ini adalah apakah masalah pernapasan diafragma yang kurang optimal dapat diatasi dengan menerapkan prinsip Teknik Alexander?

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Mahasiswa UPH jurusan vokal yang dijadikan sampel adalah mahasiswa dengan peminatan Jazz & Pop yang berjumlah lima orang.

2) Penelitian ini hanya berfokus pada pernapasan yang berhubungan dengan postur tubuh dinilai melalui lagu '*Over The Rainbow*'.

3) Penelitian ini akan dinilai oleh tiga ahli vokal yaitu Sarita Wurangian, Cassia Agata dan Pujo Wisnu Herlambang.

1.4 Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah kinerja pernapasan diafragma yang tidak optimal dalam bernyanyi salah satunya dapat disebabkan oleh postur tubuh yang salah di bagian tubuh yang memiliki koneksi dengan diafragma yaitu dada, bahu, tulang belakang dan otot perut. Maka, keadaan tersebut dapat diperbaiki menggunakan metode yang disebut dengan Teknik Alexander.

1.5 Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini, Teknik Alexander digunakan untuk memperbaiki bagian tubuh yang dianggap bermasalah. Adapun sasaran bagian tubuh yang akan dilatih guna menghasilkan pernapasan diafragma yang optimal, yaitu:

1. Dada
2. Bahu
3. Otot Perut
4. Tulang Belakang

Pada akhirnya, setiap data yang dihasilkan akan diolah secara kualitatif untuk mencari perbedaan sebelum dan sesudah metode Teknik Alexander diaplikasikan.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan melalui penelitian ini adalah meningkatkan kesadaran penyanyi tentang pentingnya teknik pernapasan yang baik dalam kegiatan bernyanyi sehingga dapat menunjang teknik vokal yang dimiliki tiap individu serta membantu para penyanyi untuk menggunakan pernapasan diafragma secara optimal pada saat bernyanyi.

1.7 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang, tujuan, dan manfaat dari penelitian ini.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini berisikan penjelasan mengenai teori-teori yang digunakan sebagai landasan pelaksanaan dan analisis penelitian ini.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menjelaskan mengenai metode penelitian yang digunakan untuk melaksanakan penelitian ini. Bab ini juga membahas secara detail mengenai langkah-langkah penelitian, variabel yang digunakan, dan sebagainya.

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan memuat semua data penelitian serta analisis data untuk mengungkapkan fakta dan peristiwa yang terjadi dalam penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini akan memuat kesimpulan akhir hasil analisis yang ada pada bab sebelumnya dan juga saran untuk penelitian berikutnya.