
**PENERAPAN TEKNIK PERNAPASAN DIAFRAGMA DALAM ELATIHAN
VOKAL SOLO PADA SISWA SMP NEGERI 6 KUPANG TENGAH SATU
ATAP**

Petrus Lopi Klobong

piceklobong@gmail.com

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pelatihan vokal solo pada siswa SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap serta perubahan kemampuan vokal yang terjadi setelah mengikuti pelatihan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tahapan pre-test, pelatihan, dan post-test. Data dikumpulkan melalui observasi, rekaman audio-video, wawancara singkat, dan catatan lapangan. Instrumen menggunakan lembar observasi kualitatif yang menggambarkan kondisi vokal siswa sebelum dan sesudah pelatihan berdasarkan indikator kontrol napas, stabilitas nada, kekuatan suara, ketahanan frase, intonasi, artikulasi, serta ekspresi dan kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, sebagian besar siswa belum mampu menggunakan teknik pernapasan diafragma dan masih mengandalkan pernapasan dada, sehingga suara kurang stabil, frase mudah terputus, intonasi tidak konsisten, dan artikulasi belum jelas. Setelah pelatihan dilakukan secara bertahap dan terstruktur, siswa mulai mampu menerapkan teknik pernapasan diafragma dengan baik. Perubahan positif terlihat pada kemampuan mengatur napas, menjaga stabilitas nada, memperkuat suara, memperpanjang frase lagu, memperjelas artikulasi, serta meningkatkan ekspresi dan rasa percaya diri. Temuan ini didukung oleh dokumentasi rekaman audio-video yang memperlihatkan perbedaan kualitas vokal antara tahap pre-test dan post-test. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik pernapasan diafragma merupakan fondasi penting yang efektif untuk meningkatkan kualitas vokal solo siswa tingkat SMP. Teknik ini tidak hanya memperbaiki aspek teknis dalam bernyanyi, tetapi juga memberikan pengaruh positif terhadap kesiapan performatif dan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: Pernapasan Diafragma, Vokal Solo, Teknik Vokal, Kemampuan Bernyanyi, Pelatihan Vokal.

ABSTRACT

This study aims to describe the application of diaphragmatic breathing techniques in solo vocal training for students of SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap, as well as to identify the changes in vocal ability after participating in the training sessions. The research employed a descriptive qualitative approach involving three stages: pre-test, training, and post-test. Data were collected through observations, audio-video recordings, brief interviews, and field notes. The instrument used was a qualitative observation sheet describing students' vocal abilities before and after training based on indicators such as breath control, pitch stability, vocal strength, phrase endurance, intonation, articulation, and expression and self-confidence. The findings indicate that before the training, most students were unable to use diaphragmatic breathing and still relied on chest breathing, resulting in unstable sound production, short phrases, inconsistent intonation, and unclear articulation. After undergoing gradual and structured training, the students began to apply diaphragmatic breathing effectively. Positive changes were observed in their ability to control breath, maintain pitch stability, strengthen vocal tone, extend musical phrases, improve articulation, and enhance expression and self-confidence. These improvements were supported by audio-video documentation showing noticeable differences between the pre-test and post-test vocal performances. The study concludes that diaphragmatic breathing is an essential and effective foundational technique for improving solo vocal performance among junior high school students. This technique not only enhances technical aspects of singing but also positively influences students' performance readiness and confidence.

Keywords: Diaphragmatic Breathing, Solo Vocal, Vocal Technique, Singing Ability, Vocal Training.

PENDAHULUAN

Bernyanyi merupakan bentuk ekspresi musikal yang fundamental dalam pendidikan seni budaya siswa. Kualitas performa vokal solo seorang siswa tidak hanya bergantung pada musikalitas, tetapi sangat ditentukan oleh penguasaan teknik vokal, terutama teknik pernapasan sebagai fondasi produksi suara. Menurut Soewito (1996), pernapasan adalah unsur krusial yang menopang stabilitas dan kekuatan suara, sehingga teknik pernapasan yang benar menjadi penentu utama kualitas vokal.

Pernapasan diafragma diakui sebagai teknik paling efektif dalam bernyanyi karena memungkinkan asupan udara yang lebih besar dan kontrol yang stabil. Teknik ini menghasilkan suara yang lebih kuat, bulat, dan tidak mudah goyah. Secara fisiologis, penelitian Taqiyyah dkk. (2025) membenarkan bahwa pernapasan diafragma signifikan dalam meningkatkan fungsi pernapasan dan kontrol udara. Dalam konteks musik, Silaban & Pardede (2022) menekankan bahwa teknik pernapasan adalah landasan utama yang menunjang aspek vokal lainnya seperti resonansi, artikulasi, dinamika, dan interpretasi.

Penerapan teknik ini terbukti efektif dalam konteks pendidikan. Hendrawan (2022) menemukan bahwa latihan pernapasan diafragma secara terstruktur mampu meningkatkan kemampuan bernyanyi siswa SMA, menunjukkan relevansinya untuk peserta didik usia remaja yang tengah mengalami perkembangan vokal.

Di SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap, pengembangan bakat vokal solo siswa terhambat. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih menggunakan pernapasan dada, yang berakibat pada cepat lelah, kesulitan menahan nada panjang, dan vokal yang tidak stabil. Kualitas vokal siswa belum optimal karena belum ada pelatihan khusus mengenai pernapasan diafragma.

Oleh karena itu, penelitian ini sangat mendesak untuk memperkuat keterampilan vokal siswa SMP melalui teknik pernapasan yang teruji dan sesuai dengan tahap perkembangan fisiologis mereka. Keunikan penelitian ini adalah penerapan sistematis teknik pernapasan diafragma dalam konteks pelatihan vokal solo di tingkat SMP, yang sebelumnya belum banyak dieksplorasi, mengingat penelitian terdahulu lebih fokus pada kelompok paduan suara atau tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Penelitian ini penting untuk dilaksanakan demi menyediakan dasar teknik vokal yang kokoh dan meningkatkan mutu pembelajaran vokal solo di sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana penerapan teknik pernapasan diafragma dapat meningkatkan kualitas vokal solo siswa di SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap? Tujuan Penelitian Untuk mendeskripsikan dan menganalisis penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pelatihan vokal solo guna meningkatkan kualitas vokal siswa di SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif karena bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam proses penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pelatihan vokal solo pada siswa SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara langsung perubahan kemampuan vokal siswa melalui observasi, latihan, dan analisis proses pembelajaran yang berlangsung secara alami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum diberikan pelatihan teknik pernapasan diafragma, peneliti terlebih dahulu melakukan pengamatan awal terhadap kemampuan vokal solo seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian. Pengamatan ini dilakukan melalui kegiatan menyanyi solo dengan

menggunakan lagu yang sama untuk semua siswa agar kualitas vokal dapat dibandingkan secara merata.

Pada tahap ini terlihat bahwa sebagian besar siswa masih mengalami berbagai kendala dalam penguasaan teknik vokal dasar. Sebagian besar siswa masih menggunakan pernapasan dada, sehingga napas cenderung pendek dan tidak stabil ketika menyanyikan frase lagu. Hal ini tampak dari beberapa indikator seperti kontrol napas yang masih lemah, stabilitas nada yang sering berubah, serta kekuatan suara yang belum optimal.

Selain itu, kemampuan mempertahankan frase panjang juga belum tampak pada sebagian besar siswa. Banyak dari mereka berhenti di tengah frase karena kekurangan napas. Dari aspek intonasi, beberapa siswa masih belum stabil, terutama ketika mencapai nada-nada tinggi. Artikulasi juga cenderung belum jelas sehingga lirik lagu kurang terdengar dengan baik. Pada aspek ekspresi dan kepercayaan diri, sebagian siswa masih terlihat ragu-ragu dan belum berani menampilkan vokal secara maksimal.

Data lengkap mengenai kondisi awal kemampuan vokal siswa tersebut disajikan dalam tabel pre-test berikut ini, sebagai gambaran umum kualitas vokal sebelum diberikan pelatihan teknik pernapasan diafragma.

Tabel 1 sebelum latihan pernapasan diafragma

No	Nama Siswa	Kontrol Napas	Stabilitas Nada	Kekuatan Suara	Ketahanan Frase	Intonasi	Artikulasi	Ekspresi & Percaya Diri	Keterangan
1	Elisabet	1	2	1	3	2	1	3	
2	Amalisa	2	3	1	2	1	3	1	
3	Eanden	1	2	3	2	3	1	2	
4	Farhan	1	1	1	1	2	2	2	
5	Felisitas	2	1	2	1	1	1	3	
6	Gabriel	1	1	1	2	2	2	2	
7	Giovani	2	2	2	1	2	3	2	
8	Gracia	1	2	1	2	1	2	1	
9	Haniel	1	3	1	1	3	1	3	
10	Inocensius	1	1	1	2	1	2	1	
11	Jesika	2	2	2	1	2	3	3	
12	Krisantus	2	1	1	2	3	2	2	
13	Kristoforus	1	3	2	1	2	2	2	
14	Leonardo	2	1	2	1	2	1	3	
15	Putry	2	2	1	1	1	3	1	
16	Adelia	1	1	2	2	2	1	2	
17	Aniesta	1	2	2	2	1	3	1	
18	Bunda	1	2	1	1	2	2	2	
19	Graciella	2	1	1	1	1	2	2	
20	Jeitriana	1	1	2	2	2	3	1	
21	Roswida	2	1	1	1	3	2	2	
22	Gonsalino	1	2	2	1	2	1	2	

Setelah seluruh rangkaian pelatihan teknik pernapasan diafragma diberikan, peneliti kembali melakukan pengamatan terhadap kemampuan vokal solo siswa menggunakan prosedur yang sama seperti pada tahap pre-test. Pada proses pasca-pelatihan ini terlihat peningkatan yang signifikan pada hampir seluruh indikator vokal.

Secara umum, siswa mulai mampu menerapkan teknik pernapasan diafragma secara lebih konsisten. Kontrol napas mereka menjadi lebih baik, sehingga mampu menyanyikan frase yang lebih panjang tanpa terputus. Stabilitas nada meningkat, ditandai dengan kemampuan siswa mempertahankan nada tetap stabil meskipun berada pada bagian lagu

yang panjang atau menantang.

Kekuatan suara siswa juga tampak meningkat. Suara terdengar lebih bulat, tegas, dan tidak mudah goyah. Intonasi banyak siswa sudah jauh lebih akurat dibandingkan kondisi awal. Pada aspek artikulasi, sebagian besar siswa mulai mengucapkan lirik dengan lebih jelas. Yang paling terlihat adalah peningkatan pada ekspresi dan kepercayaan diri. Siswa yang sebelumnya ragu-ragu ketika bernyanyi kini tampil lebih berani dan menunjukkan ekspresi vokal yang lebih hidup.

Perubahan-perubahan tersebut menunjukkan bahwa latihan teknik pernapasan diafragma memberikan dampak positif dan signifikan terhadap kualitas vokal solo siswa. Hasil pengamatan lengkap disajikan pada tabel post-test berikut ini.

Tabel 2 sesudah dilakukan latihan teknik pernapasan diafragma

No	Nama Siswa	Kontrol Napas	Stabilitas Nada	Kekuatan Suara	Ketahanan Frase	Intonasi	Artikulasi	Ekspresi & Percaya Diri	Keterangan
1	Elisabet	3	2	3	4	3	4	4	
2	Amalisa	4	3	3	3	4	3	4	
3	Eanden	3	3	4	3	4	3	4	
4	Farhan	3	4	3	4	3	4	4	
5	Felisitas	4	3	3	4	3	3	4	
6	Gabriel	3	3	3	3	4	4	4	
7	Giovani	4	4	3	3	4	4	4	
8	Gracia	4	3	4	4	4	3	3	
9	Haniel	3	4	3	3	4	3	3	
10	Inocensius	2	4	3	4	4	4	3	
11	Jesika	3	2	4	4	4	4	3	
12	Krisantus	4	4	3	3	4	4	4	
13	Kristoforus	3	4	3	4	3	3	4	
14	Leonardo	3	2	4	3	3	2	4	
15	Putry	4	3	3	3	3	3	4	
16	Adelia	4	4	3	4	4	3	4	
17	Aniesta	3	4	4	3	3	3	3	
18	Bunda	3	3	3	3	3	4	3	
19	Graciella	4	3	3	4	4	4	4	
20	Jeitriana	2	4	3	4	4	3	4	
21	Roswida	4	2	3	3	4	4	4	
22	Gonsalino	3	3	4	4	4	4	4	

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui tahap observasi awal, proses pelatihan, dan observasi akhir, terlihat bahwa penerapan teknik pernapasan diafragma memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kualitas vokal solo siswa SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap. Pada awal penelitian, kemampuan vokal siswa masih berada pada kategori rendah. Melalui pre-test tampak bahwa sebagian besar siswa belum mampu mengontrol napas dengan baik, cenderung menggunakan pernapasan dada, serta kesulitan mempertahankan frase lagu secara utuh. Kondisi ini menyebabkan suara mudah goyah, intonasi kurang stabil, artikulasi tidak jelas, dan ekspresi vokal masih terbatas karena siswa belum percaya diri saat tampil bernyanyi solo. Temuan ini sejalan dengan pendapat Soewito (1996) yang menyatakan bahwa pernapasan merupakan dasar utama yang menentukan kualitas produksi suara; tanpa teknik napas yang benar, kemampuan bernyanyi secara keseluruhan akan terpengaruh.

Ketika pelatihan teknik pernapasan diafragma mulai diberikan, perubahan kemampuan siswa terlihat secara bertahap. Pada sesi-sesi awal, siswa masih menunjukkan kesulitan dalam mengaktifkan diafragma karena kebiasaan lama menggunakan pernapasan dada. Namun melalui latihan pengambilan napas perlahan, teknik mengeluarkan napas terkontrol, dan penerapan dalam vokalisasi, siswa mulai merasakan perbedaan antara kedua teknik tersebut. Proses ini mendukung penelitian Hendrawan (2022) yang menemukan bahwa latihan pernapasan diafragma yang dilakukan secara berulang dan terstruktur dapat memperbaiki kontrol napas serta kestabilan suara siswa. Selama pelatihan berlangsung, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran tubuh ketika bernyanyi, mulai memahami cara mengembangkan perut untuk menarik napas, serta mampu mengalirkan udara secara stabil saat menyanyikan nada-nada tertentu.

Setelah rangkaian pelatihan selesai, hasil observasi pada tahap post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada hampir semua indikator kemampuan vokal siswa. Kontrol napas menjadi lebih stabil sehingga siswa dapat menyanyikan frase yang lebih panjang dan tidak lagi tampak kehabisan napas di tengah-tengah lagu. Stabilitas nada juga membaik; siswa yang sebelumnya sering mengalami penurunan intonasi kini mampu mempertahankan nada lebih mantap. Kekuatan dan warna suara menjadi lebih bulat dan tidak mudah goyah karena aliran udara yang digunakan lebih terkontrol. Artikulasi lirik terdengar lebih jelas, dan ekspresi vokal pun meningkat seiring bertambahnya rasa percaya diri siswa. Perubahan ini sejalan dengan hasil penelitian Silaban & Pardede (2022) yang menyatakan bahwa teknik pernapasan yang kuat merupakan fondasi utama peningkatan kemampuan bernyanyi, karena napas yang stabil memengaruhi intonasi, resonansi, dan artikulasi.

Selain itu, penelitian Taqiyyah dkk. (2025) yang menegaskan manfaat fisiologis pernapasan diafragma turut mendukung temuan penelitian ini. Secara fisiologis, teknik pernapasan diafragma meningkatkan kapasitas udara dan efektivitas pengaturan napas. Hal ini tampak pada siswa setelah latihan, di mana mereka mampu menahan napas lebih lama dan menggunakannya secara efisien dalam vokal solo. Penelitian lain oleh Manik (2020) juga mengungkapkan bahwa teknik pernapasan yang benar berpengaruh pada kekuatan suara dan kejernihan artikulasi, yang juga tercermin dalam peningkatan kemampuan vokal siswa pada penelitian ini.

Selaras dengan hasil dokumentasi dan rekaman suara, perbandingan antara pre-test dan post-test menunjukkan bahwa siswa mengalami perkembangan yang sangat jelas. Tidak ada siswa yang menunjukkan penurunan kemampuan; seluruhnya menunjukkan peningkatan dengan tingkat yang bervariasi. Bahkan siswa yang sebelumnya berada pada kategori “kurang” mampu naik menjadi kategori “cukup” atau “baik” setelah pelatihan. Sementara siswa yang telah memiliki kemampuan dasar yang lebih baik mengalami peningkatan yang lebih signifikan, terutama dalam kekuatan suara, stabilitas nada, dan ekspresi vokal. Perubahan ini menunjukkan bahwa teknik pernapasan diafragma benar-benar menjadi landasan yang kuat untuk memperbaiki kualitas suara dan performa vokal secara keseluruhan.

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa peningkatan kemampuan vokal tidak hanya terlihat secara teknis melalui tabel hasil, tetapi juga secara nyata melalui pengamatan langsung, dokumentasi audio-video, dan respons siswa selama proses latihan. Siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih mudah bernyanyi, tidak mudah lelah, dan lebih percaya diri ketika tampil. Hal ini membuktikan bahwa teknik pernapasan diafragma tidak hanya berpengaruh pada aspek teknis vokal, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan performatif siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan teknik pernapasan diafragma secara sistematis dan terstruktur sangat efektif dalam meningkatkan

kualitas vokal solo siswa SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap. Temuan lapangan yang didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu semakin memperkuat bahwa pernapasan diafragma merupakan fondasi penting dalam pembelajaran vokal dan sangat relevan diterapkan di lingkungan pendidikan, terutama pada siswa tingkat SMP yang sedang berada pada masa perkembangan suara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pelatihan vokal solo pada siswa SMP Negeri 6 Kupang Tengah Satu Atap, dapat disimpulkan bahwa teknik pernapasan diafragma memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas vokal siswa. Sebelum pelatihan, mayoritas siswa masih menggunakan pernapasan dada sehingga napas pendek, frase mudah terputus, suara kurang stabil, intonasi tidak konsisten, dan ekspresi vokal belum optimal. Melalui proses pelatihan yang dilakukan secara bertahap dan terstruktur, siswa mulai mampu memahami dan menerapkan teknik pernapasan diafragma dengan benar.

Setelah pelatihan, terjadi peningkatan yang jelas pada semua indikator vokal, meliputi kontrol napas, stabilitas nada, kekuatan suara, ketahanan frase, intonasi, artikulasi, serta ekspresi dan kepercayaan diri. Siswa dapat menyanyikan frase panjang dengan lebih stabil dan menghasilkan suara yang lebih kuat, bulat, dan terkontrol. Peningkatan ini tidak hanya tampak dalam hasil observasi dan dokumentasi rekaman, tetapi juga dirasakan langsung oleh siswa dalam bentuk kemudahan bernyanyi dan peningkatan rasa percaya diri. Dengan demikian, penerapan teknik pernapasan diafragma terbukti menjadi fondasi penting dalam meningkatkan kualitas vokal solo siswa dan sangat relevan diterapkan dalam pembelajaran vokal di tingkat SMP.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran untuk pengembangan pembelajaran vokal di sekolah:

1. Bagi Guru Seni Budaya

Guru disarankan untuk memasukkan latihan pernapasan diafragma sebagai bagian rutin dari pembelajaran vokal. Teknik ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kualitas suara, tetapi juga membantu siswa mengatasi kesulitan napas dan meningkatkan kepercayaan diri dalam bernyanyi solo maupun kelompok.

2. Bagi Siswa

Siswa dianjurkan untuk melatih pernapasan diafragma secara mandiri di rumah agar hasil pelatihan lebih maksimal. Latihan sederhana seperti menarik napas dari perut, meniup pelan, dan melakukan vokalisasi ringan dapat membantu mempertahankan kualitas vokal yang telah dicapai.

3. Bagi Sekolah

Sekolah perlu memberikan dukungan berupa fasilitas dan waktu latihan tambahan bagi siswa yang berminat mengembangkan kemampuan vokal. Kegiatan ekstrakurikuler vokal atau pelatihan berkala dapat menjadi wadah untuk meningkatkan potensi siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan teknik vokal lain seperti resonansi, artikulasi, atau interpretasi lagu untuk melihat pengaruh kombinasi teknik terhadap performa vokal siswa. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau campuran untuk memperkuat temuan.

5. Bagi Program Pengembangan Bakat di Sekolah

Teknik pernapasan diafragma dapat dijadikan dasar dalam program pembinaan vokal sekolah karena terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas vokal siswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendrawan, A. F. (2022). Penerapan Teknik Pernapasan Diafragma dalam Meningkatkan Kualitas Vokal Siswa. *Jurnal Pendidikan Seni Musik*, 5(2), 45–53.
- Lestari, D. (2019). Teknik Pernapasan Diafragma dalam Pembelajaran Vokal. Bandung: Pustaka Nada.
- Manik, S. (2020). Pengaruh Teknik Pernapasan terhadap Resonansi dan Artikulasi dalam Bernyanyi. *Jurnal Ekspresi Seni Musik*, 8(1), 12–20.
- Sari, M. P. (2021). Hubungan Teknik Pernapasan dengan Stabilitas Intonasi pada Siswa SMP. *Jurnal Seni dan Pendidikan Musik*, 6(1), 33–40.
- Silaban, R., & Pardede, Y. (2022). Pengaruh Teknik Pernapasan terhadap Kemampuan Vokal Solo Peserta Didik. *Jurnal Inovasi Pendidikan Seni*, 4(3), 77–85.
- Soewito, R. (1996). Teknik Vokal Dasar untuk Pemula. Jakarta: Depdikbud.
- Taqiyyah, N., Rahmawati, S., & Pratama, A. (2025). Efektivitas Latihan Pernapasan Diafragma Terhadap Peningkatan Kapasitas Udara Pada Pembelajaran Musik. *Jurnal Musikologi Nusantara*, 10(1), 25–34.
- Wijaya, H. (2018). Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Pembelajaran Vokal Solo. Surabaya: Nusantara Press.