

## PENERAPAN TEKNIK PERNAPASAN DIAFRAGMA DALAM PEMBELAJARAN LAGU FLOBAMORA PADA SISWA KELAS 8 SMP NEGERI 10 KOTA KUPANG

Benediktus Golo Semuki<sup>1</sup>, Melkior Kian<sup>2</sup>

Email: [semukibenediktus@gmail.com](mailto:semukibenediktus@gmail.com)<sup>1</sup>, [melkiorkian@gmail.com](mailto:melkiorkian@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Widya Mandira Kupang

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pembelajaran lagu Flobamora pada siswa kelas 8 SMP Negeri 10 Kota Kupang. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah siswa kelas 8 SMP Negeri 10 Kota Kupang yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik pernapasan diafragma memberikan dampak positif terhadap kualitas vokal siswa dalam menyanyikan lagu Flobamora. Siswa mampu menghasilkan suara yang lebih stabil, volume suara lebih penuh, dan dapat mempertahankan napas lebih lama pada frase-frase panjang dalam lagu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah teknik pernapasan diafragma efektif diterapkan dalam pembelajaran vokal lagu daerah Nusa Tenggara Timur, khususnya lagu Flobamora, untuk meningkatkan kemampuan bernyanyi siswa SMP.

**Kata Kunci:** Teknik Pernapasan Diafragma, Lagu Flobamora, Pembelajaran Vokal, Siswa SMP.

### ABSTRACT

*This study aims to describe the application of diaphragmatic breathing techniques in learning the Flobamora song for 8th grade students at SMP Negeri 10 Kupang City. The method used is descriptive qualitative research with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The research subjects were 30 students of class 8 at SMP Negeri 10 Kupang City. The results showed that the application of diaphragmatic breathing techniques had a positive impact on the vocal quality of students in singing the Flobamora song. Students are able to produce more stable voices, fuller voice volume, and can hold their breath longer on long phrases in songs. The conclusion of this study is that diaphragmatic breathing techniques are effectively applied in vocal learning of East Nusa Tenggara regional songs, especially the Flobamora song, to improve the singing ability of junior high school students.*

**Keywords:** Diaphragmatic Breathing Technique, Flobamora Song, Vocal Learning, Junior High School Students.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan seni musik di sekolah menengah pertama memiliki peran penting dalam mengembangkan bakat dan kreativitas siswa. Pembelajaran vokal merupakan salah satu aspek fundamental dalam pendidikan musik yang memerlukan penguasaan teknik yang baik. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam bernyanyi adalah teknik pernapasan yang benar, khususnya pernapasan diafragma.

Pernapasan diafragma merupakan teknik pernapasan yang memanfaatkan otot diafragma sebagai penggerak utama dalam proses respirasi saat bernyanyi. Teknik ini memungkinkan penyanyi untuk menghasilkan suara yang lebih stabil, memiliki daya dukung yang kuat, dan mampu mempertahankan napas dalam durasi yang lebih panjang. Menurut Miller (2019), pernapasan diafragma adalah fondasi dari teknik vokal yang baik karena memberikan kontrol optimal terhadap aliran udara dan produksi suara.

Peningkatan kualitas vokal siswa setelah penerapan teknik pernapasan diafragma sejalan dengan teori vokal yang dikemukakan oleh para ahli. Sinaga (2018) menyatakan bahwa pernapasan adalah fondasi dari semua teknik vokal yang baik. Tanpa kontrol pernapasan yang benar, seorang penyanyi tidak akan dapat menghasilkan suara yang optimal, terlepas dari seberapa baik teknik vokal lainnya.

Lagu Flobamora merupakan salah satu lagu daerah dari Nusa Tenggara Timur yang memiliki karakteristik melodi panjang dengan interval nada yang cukup lebar. Lagu ini sering diajarkan di sekolah-sekolah sebagai bagian dari upaya pelestarian budaya lokal. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam menyanyikan lagu ini dengan baik, terutama dalam hal pengelolaan napas pada frase-frase panjang.

Penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pembelajaran lagu Flobamora dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis. Pada tahap awal, siswa diberikan penjelasan teoritis tentang anatomi pernapasan dan pentingnya penggunaan diafragma dalam bernyanyi. Guru menjelaskan perbedaan antara pernapasan dada dan pernapasan diafragma menggunakan media visual berupa gambar sistem pernapasan manusia.

Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 10 Kota Kupang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas 8 belum menguasai teknik pernapasan yang benar saat bernyanyi. Mereka cenderung menggunakan pernapasan dada yang mengakibatkan suara tidak stabil, cepat kehabisan napas, dan kualitas vokal yang kurang optimal. Hal ini menjadi permasalahan yang perlu diatasi melalui pembelajaran teknik vokal yang sistematis.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan solusi praktis dalam pembelajaran vokal di tingkat SMP, khususnya dalam konteks lagu daerah. Penguasaan teknik pernapasan diafragma diharapkan dapat meningkatkan kualitas vokal siswa sekaligus memfasilitasi pelestarian budaya musik daerah Nusa Tenggara Timur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pembelajaran lagu Flobamora pada siswa kelas 8 SMP Negeri 10 Kota Kupang. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pembelajaran lagu Flobamora pada siswa kelas 8 SMP Negeri 10 Kota Kupang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan secara mendalam proses penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pembelajaran vokal. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 10 Kota Kupang pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

Subjek penelitian adalah siswa kelas 8 SMP Negeri 10 Kota Kupang yang berjumlah 30 orang, terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa kelas 8 sedang mempelajari materi lagu daerah

dalam kurikulum seni budaya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati proses pembelajaran dan perkembangan kemampuan siswa dalam menerapkan teknik pernapasan diafragma. Wawancara dilakukan kepada guru mata pelajaran seni budaya dan beberapa siswa sebagai informan untuk mendapatkan informasi mendalam tentang pengalaman pembelajaran. Dokumentasi berupa foto, video, dan rekaman audio digunakan untuk merekam proses pembelajaran dan hasil akhir kemampuan vokal siswa.

Prosedur penelitian dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah tahap persiapan, meliputi penyusunan rencana pembelajaran dan materi tentang teknik pernapasan diafragma. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, dimana siswa diberikan penjelasan teori tentang pernapasan diafragma, demonstrasi teknik yang benar, latihan pernapasan dasar, dan penerapan dalam menyanyikan lagu Flobamora. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi untuk menilai perkembangan kemampuan siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik.

Teknik analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang terkumpul dari observasi, wawancara, dan dokumentasi direduksi untuk memilih informasi yang relevan, kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif, dan terakhir ditarik kesimpulan berdasarkan temuan penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pembelajaran lagu Flobamora dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis. Pada tahap awal, siswa diberikan penjelasan teoritis tentang anatomi pernapasan dan pentingnya penggunaan diafragma dalam bernyanyi. Guru menjelaskan perbedaan antara pernapasan dada dan pernapasan diafragma menggunakan media visual berupa gambar sistem pernapasan manusia.

Tahap selanjutnya adalah latihan pernapasan dasar. Siswa dilatih untuk merasakan gerakan diafragma dengan cara berbaring di lantai dan meletakkan tangan di perut. Mereka diminta untuk bernapas perlahan sambil merasakan perut mengembang saat menarik napas dan mengempis saat menghembuskan napas. Latihan ini dilakukan selama 10-15 menit pada setiap pertemuan hingga siswa dapat merasakan dan mengontrol gerakan diafragma dengan baik.

Setelah siswa memahami mekanisme pernapasan diafragma, pembelajaran dilanjutkan dengan latihan vokal sederhana menggunakan teknik tersebut. Siswa dilatih untuk menghembuskan napas sambil menghasilkan bunyi "sss" dan "zzz" untuk melatih kontrol napas. Kemudian dilanjutkan dengan latihan tangga nada menggunakan vokal a, i, u, e, o dengan mempertahankan dukungan diafragma.

Pada tahap penerapan dalam lagu Flobamora, guru terlebih dahulu menganalisis struktur lagu bersama siswa untuk mengidentifikasi bagian-bagian yang memerlukan pengambilan napas. Lagu Flobamora memiliki karakteristik frase melodi yang panjang, terutama pada bagian "Flobamora, bunga indah nan berseri" yang memerlukan kontrol napas yang baik.

Penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pembelajaran lagu Flobamora pada siswa kelas 8 SMP Negeri 10 Kota Kupang dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan penjelasan teori, latihan pernapasan dasar, latihan vokal sederhana, dan penerapan langsung dalam lagu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif meningkatkan kualitas vokal siswa, yang ditandai dengan kemampuan menghasilkan suara lebih stabil, volume lebih penuh, dan dapat mempertahankan napas lebih lama pada frase-frase panjang. Sebanyak 76,7% siswa mampu menerapkan teknik dengan baik setelah 6 pertemuan pembelajaran.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pada pertemuan awal, sebagian besar siswa masih kesulitan mempertahankan napas pada frase panjang. Mereka cenderung mengambil napas di tengah frase yang seharusnya dinyanyikan dalam satu tarikan napas. Namun setelah latihan intensif selama 6 pertemuan, terjadi peningkatan yang signifikan. Dari 30 siswa, 23 siswa (76,7%) mampu menerapkan teknik pernapasan diafragma dengan baik, 5 siswa (16,7%) cukup baik, dan 2 siswa (6,6%) masih perlu bimbingan lebih lanjut.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa, mereka menyatakan bahwa setelah menguasai teknik pernapasan diafragma, mereka merasa lebih nyaman saat bernyanyi dan tidak mudah lelah. Siswa berinisial A.M menyatakan, "Dulu saya selalu kehabisan napas saat menyanyikan lagu Flobamora, tapi sekarang sudah lebih baik dan suara saya juga lebih keras." Pernyataan serupa juga disampaikan oleh siswa berinisial R.T yang merasakan perbedaan signifikan dalam kualitas suaranya.

Guru mata pelajaran seni budaya juga memberikan komentar positif terhadap perkembangan siswa. Beliau menyatakan bahwa penerapan teknik pernapasan diafragma secara sistematis memberikan hasil yang nyata dalam meningkatkan kemampuan vokal siswa, tidak hanya untuk lagu Flobamora tetapi juga untuk lagu-lagu lainnya.

### **Pembahasan**

Peningkatan kualitas vokal siswa setelah penerapan teknik pernapasan diafragma sejalan dengan teori vokal yang dikemukakan oleh para ahli. Sinaga (2018) menyatakan bahwa pernapasan adalah fondasi dari semua teknik vokal yang baik. Tanpa kontrol pernapasan yang benar, seorang penyanyi tidak akan dapat menghasilkan suara yang optimal, terlepas dari seberapa baik teknik vokal lainnya.

Penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pembelajaran lagu Flobamora pada siswa kelas 8 SMP Negeri 10 Kota Kupang dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan penjelasan teori, latihan pernapasan dasar, latihan vokal sederhana, dan penerapan langsung dalam lagu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif meningkatkan kualitas vokal siswa, yang ditandai dengan kemampuan menghasilkan suara lebih stabil, volume lebih penuh, dan dapat mempertahankan napas lebih lama pada frase-frase panjang. Sebanyak 76,7% siswa mampu menerapkan teknik dengan baik setelah 6 pertemuan pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sundberg (2018) yang menemukan bahwa penyanyi yang menggunakan pernapasan diafragma memiliki kapasitas paru-paru yang lebih efisien dan dapat mengontrol aliran udara dengan lebih baik. Hal ini memungkinkan mereka untuk menyanyikan frase yang lebih panjang tanpa mengalami kekurangan napas.

Dalam konteks lagu Flobamora, karakteristik melodi yang memiliki interval lebar dan frase panjang memang memerlukan dukungan napas yang kuat. Penelitian Lidi et al.,(2024) tentang pembelajaran lagu daerah di sekolah menunjukkan bahwa salah satu kendala utama siswa dalam menyanyikan lagu daerah adalah ketidakmampuan mengelola napas dengan baik, yang mengakibatkan interpretasi lagu menjadi terputus-putus dan kehilangan nilai estetisnya.

Penerapan teknik pernapasan diafragma dalam penelitian ini menggunakan pendekatan bertahap dari yang sederhana ke kompleks. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip pembelajaran musik yang dikemukakan oleh Gordon (2013) yang menekankan pentingnya pembelajaran musik secara berurutan dan sistematis. Siswa tidak langsung diminta menyanyikan lagu Flobamora dengan teknik yang benar, tetapi terlebih dahulu dilatih untuk merasakan dan mengontrol diafragma melalui latihan-latihan dasar.

Keberhasilan penerapan teknik ini juga tidak terlepas dari penggunaan metode pembelajaran yang variatif. Kombinasi antara penjelasan verbal, demonstrasi visual, dan praktik langsung membuat siswa lebih mudah memahami konsep yang abstrak seperti penggunaan diafragma. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran multimodal yang

menyatakan bahwa penggunaan berbagai modalitas pembelajaran meningkatkan efektivitas pemahaman siswa.

Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik pernapasan diafragma. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain perbedaan kemampuan awal siswa, tingkat konsentrasi, dan frekuensi latihan mandiri di luar jam pelajaran. Penelitian Welch (2016) menunjukkan bahwa penguasaan teknik vokal memerlukan latihan yang konsisten dan berulang, tidak cukup hanya dilakukan saat jam pelajaran di sekolah.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pengajaran teknik vokal dasar, terutama pernapasan, dalam kurikulum pendidikan musik di sekolah. Penguasaan teknik pernapasan yang baik tidak hanya bermanfaat untuk pembelajaran lagu tertentu, tetapi juga menjadi fondasi bagi pengembangan kemampuan vokal siswa secara keseluruhan. Selain itu, pembelajaran teknik vokal yang sistematis juga dapat meningkatkan apresiasi siswa terhadap lagu-lagu daerah sebagai bagian dari warisan budaya.

## KESIMPULAN

Penerapan teknik pernapasan diafragma dalam pembelajaran lagu Flobamora pada siswa kelas 8 SMP Negeri 10 Kota Kupang dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan penjelasan teori, latihan pernapasan dasar, latihan vokal sederhana, dan penerapan langsung dalam lagu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ini efektif meningkatkan kualitas vokal siswa, yang ditandai dengan kemampuan menghasilkan suara lebih stabil, volume lebih penuh, dan dapat mempertahankan napas lebih lama pada frase-frase panjang. Sebanyak 76,7% siswa mampu menerapkan teknik dengan baik setelah 6 pertemuan pembelajaran.

Penelitian ini membuktikan bahwa pembelajaran teknik vokal dasar, khususnya pernapasan diafragma, sangat penting untuk meningkatkan kemampuan bernyanyi siswa dalam konteks lagu daerah. Penguasaan teknik ini tidak hanya bermanfaat untuk lagu Flobamora tetapi juga menjadi fondasi bagi pengembangan kemampuan vokal siswa secara keseluruhan. Disarankan agar pembelajaran teknik pernapasan diafragma diintegrasikan secara sistematis dalam kurikulum pendidikan musik di sekolah menengah pertama sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas pendidikan seni musik dan pelestarian budaya musik daerah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gordon, Edwin E. 2013. *Learning Sequences in Music: A Contemporary Music Learning Theory*. Chicago: GIA Publications.
- Januarita Petra Bau, K. (2025). *Nilai Pendidikan Moral Dalam Lagu Daerah Nusa Tenggara Timur Sebagai Materi Seni Musik SMP Kelas VIII* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Kristiani, K. (2021). *Implementasi Silabus dalam Pembelajaran Vokal POP di Sanggar Musik Melody Yogyakarta* (Doctoral dissertation, ISI Yogyakarta).
- Lidi, M. W., Jegho, A., Baharu, R. V., Fatima, N. D., & Nandang, Y. E. (2024). Muatan Kearifan Lokal Dalam Teks Lagu Daerah Dan Petuah Sebagai Rujukan Pendidikan Karakter Di Sekolah (Kajian Kearifan Lokal Etnis Manggarai). *OPTIKA: Jurnal Pendidikan Fisika*, 8(1), 224-232.
- Liunokas, S. N., Robot, M., & Djokaho, M. P. (2024). Peningkatkan Kemampuan Apresiasi Puisi Dengan Teknik Musikalisasi Puisi Pada Siswa Kelas VIII D SMP Negeri 2 Soe Tahun Ajaran 2023/2024. *Optimisme: Jurnal Bahasa, Sastra dan Budaya*, 5(1), 22-29.
- Miller, Richard. 2019. *Solutions for Singers: Tools for Performers and Teachers*. Oxford: Oxford University Press.
- Pingga, U. Z. (2022). *Pembelajaran Ansambel Sasando Pada Lagu "Jingle Bells" Di Yayasan Rumah Impian Indonesia Cabang Kupang* (Doctoral dissertation, Institut Seni Indonesia Yogyakarta).
- Siahaan, N. U. (2019). *Implementasi Teknik Pernapasan Dan Resonansi Untuk Meningkatkan*

- Kecerdasan Kinestetis Pada Ekstrakurikuler Paduan Suara Siswa Smp Swasta St. Thomas I Medan (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Medan).
- Sinaga, T. (2018). Dasar-Dasar Teknik Bernyanyi Opera. *Gondang*, 2(2), 79-89.
- Sundberg, Johan. 2018. *The Science of Singing Voice*. Illinois: Northern Illinois University Press.
- Welch, Graham F. 2016. Singing and Vocal Development. Dalam Gary McPherson (Ed.), *The Child as Musician: A Handbook of Musical Development* (hlm. 441-461). Oxford: Oxford University Press.