

Latihan Pernapasan dan Suara

Winda Kustiawan¹, Alya Azra Mutia Nasution², Yetti Sumarni³,
Zidan Syahira⁴, Zulkifli⁵, Hafiz Fairah Parinduri⁶, Debi Ardila Br Sembiring⁷

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara

e-mail: windakustiawan@mail.com¹, alyaazramutia21@mail.com²,
yettisumarni24@mail.com³, zidansyahira24@mail.com⁴,
zulkiflisiregar324@gmail.com⁵, hafizfairohp@gmail.com⁵,
debiardila1512@gmail.com⁶

Abstrak

Teknik vokal merupakan kategorisasi pesan yang disampaikan melalui kata, frase atau kalimat. Teknik vokal merupakan hal penting dalam proses komunikasi, suara yang terlatih akan mengeluarkan bunyi yang nyaman dan berkelas. Suara yang dimaksud disini adalah suara diafragma. Mekanisme kerjanya, sekat diafragma yang ditekan ke bawah digerakkan kembali ke atas agar menekan paru-paru. Sehingga tekanan tersebut akan melahirkan tekanan udara yang akan menyentuh pita suara, sampai kemudian muncullah suara. Maka penulisan jurnal ini membahas tentang bagaimana teknik dan Latihan pernafasan dan suara dengan menggunakan metode penelitian metode kualitatif melalui studi Pustaka, yakni dengan Teknik pengumpulan data menggunakan buku-buku, jurnal, dan browsing internet. penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dengan pengumpulan data-data berbagai sumber literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut untuk menunjukkan pentingnya kedalaman sebuah data sedang diteliti.

Kata kunci: Teknik, Suara, Latihan.

Abstract

Vocal technique is a categorization of messages conveyed through words, phrases or sentences. Vocal technique is important in the communication process, a trained voice will emit a comfortable and classy sound. The sound referred to here is the sound of the diaphragm. The mechanism of action, the diaphragm which is pressed down is moved back up to suppress the lungs. So that the pressure will give birth to air pressure which will suppress the sound of the tape, until then a sound appears. So writing this journal discusses how breathing and voice techniques and exercises use qualitative research methods through library research, namely by data collection techniques using books, journals, and internet browsing. Qualitative research aims to explain a phenomenon by collecting data- data from various literature sources related to the research to show the importance of the depth of the data being studied

Keywords: Technique, Sound, Exercise.

PENDAHULUAN

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, penyiar adalah orang yang menyiarkan, suatu informasi melalui berbagai saluran. Radio adalah siaran (pengiriman) suara atau bunyi melalui udara. Radio adalah salah satu media massa yang sudah ada sejak dahulu.

Seorang penyiar harus memiliki kemampuan berbicara di depan mikrofon. Motivasi tinggi dan keterampilan atau keahlian profesional yang dapat membantu penyiar bertahan dan

menyalurkan semua bakatnya ke dunia penyiaran. Jika seorang penyiar sudah memiliki keahlian atau kemampuan profesional, tentunya radio akan banyak diminati oleh masyarakat luas.

Untuk mendapatkan perhatian serta kesetiaan pendengar yang memiliki pengaruh positif pada keeksisan sebuah stasiun radio, seorang penyiar radio harus memiliki beberapa keterampilan yang mampu mendongkrak performanya dalam menyampaikan informasi ke pendengar.

(Prayudha, 2005) Pertama adalah suara yang jelas, bergema dan tenang. Kedua adalah cara pengucapan. Penyiar harus bisa meminimalisir adanya kesalahan pengucapan ketika menyampaikan informasi. Ketiga seorang penyiar harus memperhatikan artikulasi. Kejelasan dalam menyampaikan informasi adalah hal yang penting agar pendengar mampu memahami apa yang disampaikan penyiar. Keempat adalah penekanan. Hal ini untuk menunjukkan ke pendengar hal-hal yang penting dan tidak pada suatu informasi yang dibacakan. Kelima adalah kecepatan dalam menyampaikan pesan. Kemampuan untuk mengetahui lambat dan jeda harus dimiliki oleh seorang penyiar agar tidak terkesan terburu-buru dalam menyampaikan informasi.

METODE

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif melalui studi Pustaka, yakni dengan teknik pengumpulan data menggunakan buku-buku, jurnal, dan browsing internet. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dengan pengumpulan data-data berbagai sumber literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut untuk menunjukkan pentingnya kedalaman sebuah data sedang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik vokal merupakan bagian dari paralanguage, yaitu kategorisasi pesan tak bisa bicara. Pesan yang disampaikan melalui kata, frase atau kalimat merupakan hal penting dalam proses komunikasi. Tetapi perawatan bahasa jauh lebih penting sebagai sumber pengetahuan daripada kata-kata itu sendiri.

Teknik suara siaran radio hakikatnya adalah sebuah seni berbicara (art of talking) di depan mikrofon ruangan siaran radio. Penyiar radio harus lancar dalam berbicara dengan kualitas vokal yang baik. Siaran radio itu ngobrol dengan pendengar sambil memutar lagu, menyampaikan informasi, atau bercakap-cakap dengan narasumber (talkshow).

Suara menjadi hal yang paling penting bagi seorang penyiar radio. Banyak orang terlahir dengan memiliki suara indah. Namun, kebanyakan dari kita harus bekerja keras untuk menjadi penyiar profesional. Di samping itu, menjadi penyiar profesional tidak cukup bermodal suara emas (golden voice), tapi juga perlu modal lainnya, seperti wawasan, sense of music, dan sense of humor.

Suara emas (Golden voice) dapat dibentuk melalui teknik pernapasan, Teknik vokal, kekuatan berimajinasi tentang sosok pendengar (visualisasi), serta pembicaraan yang berisi dan dipahami oleh pendengar. Sense of music yang tinggi juga dibutuhkan oleh penyiar karena mereka harus paham dengan musik dan artisnya juga, bukan hanya sekedar memindah-mindahkan musik saja. Selain itu, sense of humor juga dibutuhkan oleh penyiar karena para penyiar radio identik untuk menghibur pendengarnya, terlebih lagi kita ketahui beberapa orang mendengarkan music disaat perasaan mereka sedang tidak baik-baik saja.

Suara yang terlatih akan mengeluarkan bunyi yang nyaman dan berkelas. Suara yang dimaksud disini adalah suara diafragma. Agar mendapatkan suara yang berkualitas, seseorang harus menggunakan suara yang dilahirkan dari kelenturan „diafragma” atau kelenturan sekat rongga dada dan perut. Mekanisme kerjanya, sekat diafragma yang ditekan ke bawah digerakkan kembali ke atas agar menekan paru-paru. Sehingga tekanan tersebut akan melahirkan tekanan udara yang akan menyentuh pita suara, sampai kemudian muncul lah suara.

Adapun cara mengeluarkan suara diafragma menurut Wanda yulia, yakni sebagai berikut:

1. *Script reading technique* adalah teknik dasar siaran yang dilakukan oleh penyiar dengan cara menggunakan atau membaca naskah. Biasanya Teknik ini digunakan oleh penyiar radio dalam menyampaikan pesan atau informasi berupa berita yang bersifat aktual.
2. *Adlibbing technique* adalah teknik dasar siaran yang dilakukan oleh penyiar tanpa menggunakan atau membaca naskah. Biasanya teknik ini digunakan oleh penyiar radio dalam acara-acara interaktif yang bersifat hiburan.

Selain itu, perlu kita ketahui bahwa suara manusia terbagi atas beberapa jenis baik untuk pria maupun wanita.

1. Jenis suara pria. Suara pria terbagi tiga yaitu:
 - a. Tenor, merupakan suara tinggi pria
 - b. Bariton, merupakan suara antara Tenor dan Bass
 - c. Bass, merupakan suara rendah pria
2. Jenis suara wanita. Suara wanita juga dibagi tiga:
 - a. Sopran, merupakan suara wanita paling tinggi dan sangat dominan dalam music klasik. Sopran memiliki arti melampaui atau super.
 - b. Mezo-sopran, merupakan suara wanita yang berada di tengah antara sopran dengan alto/kontalto.
 - c. Alto/contralto, merupakan suara rendah pada wanita.

Beberapa hal yang berkaitan dengan teknik vokal adalah:

1. Tone yaitu nada suara. Ini perlu diperhatikan agar pendengar tidak cepat bosan dengan pembicaraan kita yang datar. Untuk sebuah presentasi in door maka tone suara berkisar dari Do, Re dan Mi. Pemilihan Tone suara juga memperhatikan jumlah peserta, tempat kegiatan dan kondisi lingkungan tempat kegiatan berlangsung. Termasuk juga ada tidaknya sound system dan kualitas sound system tersebut. Sebagai gambaran, untuk kegiatan di kelas maka suara pembicara harus terdengar jelas oleh peserta yang duduk di kursi paling belakang.
2. Power yaitu kekuatan suara. Kekuatan suara yang dihasilkan harus tepat sesuai dengan pemakaian kata. Pembicara juga harus memperhatikan variasi power dalam presentasinya. Pemilihan power juga harus mempertimbangkan sifat acara yang indoor atau outdoor serta ketersediaan atau kualitas pengeras suara/soundsystem.
3. Timbre yaitu warna suara. Suara yang ekspresif akan sangat mudah mempengaruhi pendengar.
4. Speed/tempo. Standar kecepatan suara harus menyesuaikannya dengan situasi dan kondisi serta kebutuhan. Ada kalanya berbicara dengan tempo lambat, sedang dan cepat. Ada juga saatnya kita berbicara dengan tempo yang variatif/dinamik.
5. Volume yaitu kebulatan suara dan nada suara.
6. Nafas. Pernafasan yang dianjurkan untuk kegiatan public speaking adalah pernafasan diafragma. Pernafasan diafragma lebih dalam dan lebih tahan lama, suara yang dihasilkan lebih dalam, power lebih kuat dan lebih terasa nikmat untuk didengar. Disamping itu, panjang pendek nafas juga harus diperhatikan. Untuk seorang public speaker minimal memiliki panjang nafas minimal 18 detik tanpa terputus. Nafas adalah model penting bagi seorang public speaker karena dengan pernafasan yang baik akan mendukung lahirnya suara yang berkualitas. Pernafasan yang disarankan adalah teknik pernafasan diafragma, bukan pernafasan dada atau leher karena biasanya tidak bertahan lama dan cepat membuat lelah.
7. Artikulasi. Artikulasi artinya kejelasan pengucapan huruf demi huruf, kata demi kata dan kalimat demi kalimat.
8. Vibrasi yaitu proses menciptakan getaran-getaran halus pada suara.

Latihan pernafasan (*breath exercise*) merupakan bagian penting untuk menjadi seorang penyiar (*broadcasters*). Di dalam pelatihan pernafasan ini kita juga akan mengetahui dan menyadari bahwa latihan pernafasan ini juga banyak manfaatnya untuk kehidupan sehari-hari, terlepas dari dunia penyiaran. Ketika kita berbicara dengan diri kita sendiri, keluarga, ataupun teman, hal ini akan sangat berguna untuk kita. Ini dikarenakan kita dapat mengendalikan pernafasan kita agar tidak terlihat terburu-buru dan ngos-ngosan saat

berbicara dengan mereka.

Terkhusus untuk para penyiar, ini akan menjadi pelatihan yang sangat penting. Ini bukan karena hal ini sangatlah membantu, tetapi hal inilah yang sangat diperlukan untuk pembicara yang baik seperti mereka. Dengan adanya Latihan pernapasan juga, ini dapat membantu seorang penyiar bisa mengatur intonasi, redaksi bahasa, dan tutur kata menjadi lebih baik dan sederhana lagi untuk disampaikan. Selain itu, mengutip pendapat Madame Melba dalam Dale Carnegie (2010: 25), ia menyampaikan bahwa latihan pernapasan juga merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dilakukan agar mendapatkan hasil suara yang bagus dan maksimal. Yang dimana hal ini juga menjadi bagian penting bagi seorang penyiar dalam menunjukkan maksimalnya proses penyiaran yang dilakukannya.

Adapun untuk pelatihan yang dapat dilakukan menurut Madame Melba ini adalah sebagai berikut:

1. Berbaring telentang dan bernafas panjang. Ketika menarik nafas, usahakan bahu tidak terangkat. Ingat, aktivitas utama proses ini adalah di tengah-tengah tubuh anda. Saat bernafas maka bagian paru-paru ada yang menyerupai spon dan berlubang-lubang dan diisi oleh udara sehingga mengembang.
2. Latihan lainnya adalah dengan telentang, ambil nafas panjang, letakan jemari anda tepat di bawah tulang dada. Rasakan otot-otot diafragma anda mengembang dan mengempis. Latihan diafragma dapat anda lakukan 5 menit setiap malam di tempat tidur dan 5 menit saat latihan di pagi hari. Banyak manfaat lain dari latihan nafas diafragma ini. Diantaranya jika dilakukan malam hari maka latihan ini menjadi terapi relaksasi yang akan membuat anda mengantuk dan tertidur. Sedangkan jika dilakukan pada pagi hari akan memunculkan keceriaan dan kesegaran. Latihan ini tidak hanya memperpanjang usia tapi juga memperbaiki kualitas pernafasan (Nofrion, 2017).

Untuk proses redaksi bahasa yang bagus dalam proses penyiaran, latihan pernapasan adalah hal terpenting yang harus diperhatikan. Latihan pernapasan yang baik dan teratur pun akan sangat berhubungan dan bermanfaat bagi suara yang nyaman untuk didengar. Adapun suara yang dimaksud itu adalah "suara diafragma". Suara diafragma adalah suara yang terbentuk dari rongga perut, dimana keuntungannya adalah suara menjadi lebih bertenaga, bulat dan terdengar jelas, keras tanpa harus berteriak, mampu mengatur stamina dan memperjelas intonasi serta aksentuasi. Suara diafragma juga merupakan jenis suara yang dapat diperoleh jika sering melakukan latihan teknik pernapasan diafragma.

Bagi para penyanyi ataupun musisi, tentu saja istilah suara diafragma dan pernapasan diafragma mungkin sudah tidak asing lagi untuk didengar. Ini dikarenakan, suara diafragma inilah yang merupakan salah satu jenis suara terbaik yang dapat dinikmati oleh manusia. Namun selain di dunia musik, pernapasan diafragma merupakan pernapasan yang paling tepat digunakan untuk penyiaran. Diperlukan waktu yang cukup lama dalam berlatih menggunakan pernapasan diafragma. Pernapasan tersebut sebenarnya sering kali digunakan dalam kegiatan sehari-hari, namun banyak orang tidak menyadarinya, sehingga pada permulaan latihan, pernapasan ini sulit dipraktikkan. Pernapasan diafragma membuat suara yang dihasilkan dalam bernyanyi lebih stabil karena paru-paru tidak mudah lelah dalam bernapas dan power dalam berbicara semakin bertambah.

Lalu, untuk memperoleh suara diafragma melalui latihan pernapasan dengan teknik pernapasan diafragma ini juga tidak dilalui dengan begitu singkatnya. Adapun tahapan-tahapan jitu yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Menggunakan teknik Lion Face, yaitu dengan melemaskan otot-otot muka. Dengan melakukan gerakan muka diciutkan bersamaan dengan menguncupkan jari-jari kedua tangan, muka dilebarkan dengan menjulurkan lidah sejauh mungkin.
2. Mengatupkan gigi, yaitu melemaskan otot rahang. Dengan melakukan gigi dikatupkan dengan kuat, sementara bibir terbuka, bersamaan dengan itu kedua tangan dikepalkan.
3. Melipat lidah ke atas, yaitu melatih melemaskan lidah. Dengan melakukan gerakan lidah dilipat keatas menyentuh langit-langit, sambil menekan barisan gigi bagian atas. Gerakan dilakukan 10 kali, masing-masing selama 5 hitungan.

4. Melipat lidah ke bawah, yaitu juga untuk melatih melemaskan lidah. Dengan melakukan gerakan Lidah dilipat kebawah dan menekan barisan gigi bawah (Lakukan seperti melipat lidah keatas).
5. Lidah menyapu bibir, yaitu melatih pernafasan dan melemaskan bibir. Dengan melakukan gerakan lidah dilipat kebawah diluar bibir. Gerakan melingkar dari bibir bawah keatas.
6. Melakukan gerakan motor boat, yaitu untuk melatih pernafasan dan melemaskan bibir. Dengan melakukan menarik nafas dalam-dalam, kemudian nafas dikeluarkan pelan-pelan melalui bibir, sehingga bibir bergetar dan berbunyi seperti mesin motor boat. Dan juga, nafas dikeluarkan sambil membungkukkan badan, sementara pergelangan tangan digoyang-goyangkan.
7. Melakukan gerakan urut rahang, yaitu untuk melemaskan otot muka. Dengan posisi jari-jari mengurut pipi dari muka ke belakang dan disaat yang sama rahang bawah digerakkan berputar menyamping.
8. Latihan leher, yaitu memperkuat otot-otot leher dan bahu. Dengan mengambil posisi Berdiri dengan kaki direntangkan terbuka, tangan dipinggang. Kemudian leher digerakkan ke kanan dan ke kiri.
9. Pijat kerongkongan-kerongkongan, melemaskan kerongkongan dan pita suara. Gerakannya ialah tarik nafas, dikeluarkan perlahan-lahan sambil mengucapkan huruf A. Sementara itu jari-jari memijit leher/kerongkongan dengan gerakan ke atas dan ke bawah.
10. Memutar bahu, yaitu untuk memperkuat bahu sehingga mampu menahan rasa lelah karena duduk dalam waktu lama. Hal ini dapat dilakukan dengan memutar sendi bahu ke belakang, sementara kedua lengan tegak lurus ke bawah.

SIMPULAN

Teknik vokal merupakan bagian dari paralanguage, yaitu. kategorisasi pesan tak bisa bicara Pesan yang disampaikan melalui kata, frase atau kalimat merupakan hal penting dalam proses komunikasi. Tetapi perawatan bahasa jauh lebih penting sebagai sumber pengetahuan daripada kata-kata itu sendiri Suara menjadi hal yang paling penting bagi seorang penyiar radio. Banyak orang terlahir dengan memiliki suara indah. Namun, kebanyakan dari kita harus bekerja keras.

untuk menjadi penyiar profesional. Di dalam pelatihan pernapasan (breath exercise) ini kita juga akan mengetahui dan menyadari bahwa latihan pernapasan ini juga banyak manfaatnya untuk kehidupan sehari-hari, terlepas dari dunia penyiaran

DAFTAR PUSTAKA

- Kustiawan Winda, Fitrah Andia dkk, "Announcing Skill" Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen (JIKEM) Vol. 2 No. 2, Year [2022].
<https://repository.uin-suska.ac.id/4589/2/BAB%20I.pdf> dikutip pukul 12: 24 WIB.
Public Speaking [Public Speaking untuk Public Speaker]. Diakses pada tanggal 8 maret 2023, pukul 21.25 WIB.
- Janses Andoniram, "Tranformasi Siswa Vokal Klasik Luusan Smk N 2 Kasihan Ada Pembelajaran Di Jurusan Musik Isi Yogyakarta" (2005).
- K.M, yonathan, dkk, penerapan kaidah penyiaran di stasiun D'Radio Jambi, JURNAL MAUIZOH 2019, vol. 3, no. 2. Waseso, M.G. 2001. *Isi dan Format Jurnal Ilmiah*. Makalah disajikan dalam Seminar Lokakarya Penulisan artikel dan Pengelolaan jurnal Ilmiah, Universitas Lambungmangkurat, 9-11 Agustus