YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v3i6.1623

ANALISIS JENIS PELATIHAN PERNAPASAN : TEKNIK PERNAPASAN DAN OLAH VOKAL : PELATIHAN VOICE OVER

Winda Kustiawan[1], Siti Annisa Marshanda[2], Vira Nabila[3],
M. Wahyu Suciono[4], Heny Trie Dina Alya[5] ,Rakhas Djuniardi[6]
UIN Sumatera Utara Medan
Windakustiawan@gmail.com ; nisamrd@gmail.com

Abstract

In doing voice over, several exercises are carried out to support voice over abilities, namely breathing training and vocal training. Each of these trainings has a different type and is important for both breathing and speaking skills. For this reason, this study wanted to find out the analysis of the types of breathing training in the form of breathing techniques as well as vocal training in voice over. The method used in this research is descriptive qualitative with data library research analysis techniques which are at the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Based on the research findings, it was found that the types of breathing techniques or training included several things, namely diaphragmatic breathing exercises, pursed lips breathing, lions breath, equal breathing and deep breathing. Meanwhile, vocal training for voice over includes intonation techniques, breathing techniques, carrying techniques, and articulation techniques. Various types and techniques in breathing and vocal exercises can be carried out as routine exercises to get the right functions and benefits for voice over talent in carrying out their duties and profession.

Keywords: *Breathing Training, Breathing Techniques, Vocal Exercise, Voice Over Training*

Abstrak: Dalam melakukan *voice over* dilakukan beberapa latihan untuk menunjang kemampuan voice over yakni pelatihan pernapasan dan pelatihan olah vokal. Masing-masing pelatihan tersebut mempunyai jenis yang berbeda dan bertujuan penting bagi pernapasan maupun keterampilan berbicara. Untuk itu, penelitian ini hendak mengetahui analisis jenis-jenis pelatihan pernapasan berupa teknik pernapasan juga pelatihan olah vokal dalam voice over. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu kualitatif deskriptif dengan teknik analisis data *library research* yang berada pada tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Berdasarkan hasil temuan penelitian, didapatkan bahwa jenis-jenis teknik atau pelatihan pernapasan (*breathing*) meliputi beberapa hal yakni latihan pernapasan diafragma, *pursed lips breathing, lions breath, equal breathing* dan *deep breathing*. Sementara itu, untuk pelatihan olah vokal untuk *voice over* meliputi teknik intonasi, teknik pernapasan, teknik pembawaan, dan teknik artikulasi. Berbagai jenis dan teknik dalam pernapasan maupun olah vokal tersebut dapat dilakukan sebagai latihan secara rutin untuk

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

mendapatkan fungsi dan manfaat yang tepat bagi *voice over talent* dalam melaksanakan tugas dan profesinya.

Kata Kunci : *Pelatihan Pernapasan, Teknik Pernapasan, Olah Vokal, Pelatihan Voice Over*

PENDAHULUAN

Aktivitas membaca, berbicara, dan bernapas termasuk akrivitas manusia yang saling berhubungan. Manusia mepunyai pola pernapasan yang berubah nenurut emosi yang dimiliknya. Voice over talent diwajibkan memiliki pengetahuan dan penguasaan ketika melakukan pembacaan naskah juga berbicara. Voice over sendiri diartikan sebagai sutu *dubbing* yakni teknik dalam memprodduksi suara melalui pembacaan naskah yang dilakukan voice talent dalam rangka menginformasikan pesan. (Tim Indovoiceover, 2018) Ketika menjadi penyanyi, voice over dan berbagai lainnya membutuhkan kemampuan dalam bernapas dan mengolah suara. Teknik vokal bagi voice over ini bisa menjadi upaya dalam pengolahan dan menghasilkan suatu suara dengan kekhasan dan karakter tertentu agar suara yang diberikan bisa terdengar jelas, nyaring, dan berkualitas. (Afrida Siahaan and Lamhot Sihombing, 2022)

Latihan pernapasan memiliki berbagai jenis yang bisa dipilih dengan fungsinya masing-masing. Namun, secara umum tujuan latihan pernapasan yaitu melatih teknik pernapasan secara benar, melakukan pelenturan dan penguatan otot pernapasan, melakukan pelatihan ekspektorasi yang efektif, dan mendorong peningkatan sirkulasi dan menjaga pertahanan asma secara terkontrol. (Kiki Oktaviani and Marlin Sutrisna, 2021) Oleh karena itu, penting dianalisis mengenai teknik latihan pernapasan dan teknik olah vokal mengingat esensinya yang besar bagi pihak-pihak yang berkaitan. Latihan pernapasan juga latihan olah vokal sangat penting bagi penyanyi, voice over dan pihak lainnya yang mengandalkan suara di depan banyak orang sehingga pengelolaan napas dan suara harus berlangsung tepat untuk memperjelas tujuan yang disampaikan. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis-jenis pelatihan pernapasan dan olah vokal : voice over. Dalam penelitian ini akan dianalisis beberapa hal seperti pengertian, fungsi, teknik-teknik dan bagian. Peneliti pun tertarik melangsungkan penelitian dengan judul "Analisis Jenis-Jenis Pelatihan Pernapasan : Teknik Pernapasan dan Olah Vokal : Pelatihan Voice Over."

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif ialah penelitian dimana bertujuan dalam mengetahui fenomena atas sesuatu yang terjadi pada subjek dalam penelitian contohnya persepsi, perilaku, tindakan, maupun motivasi dan sebagainya dimana secara holistik disampaikan dengan cara mendeskripsikan pada bentuk bahasa dan kata-kata. (Sugiyono, 2018) Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dimana pendekatan deskriptif ini akan memberikan gambaran mengenai situasi yang sebenarnya mengenai objek penelitian. (Lexy J. Moleong, 2010) Dalam hal ini data yang diambil ialah data sekunder yang didapatkan melalui kepustakaan seperti jurnal ilmiah, artikel, dan buku yang memiliki relevansi pada topik dalam penelitian yaitu terkait jenis-jenis pelatihan pernapasan atau teknik pernapasan juga terkait olah vokal atau pelatihan *voice over*. Analisis data menggunakan *library research* untuk mendapatkan data bahasan pada topik penelitian. Tahapan analisis data diawali dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi atau penarikan kesimpulan.

HASIL

Terdapat banyak teknik latihan pernapasan yang bisa menguatkan otot pernapasan maupun teknik latihan olah vokal yang penting bagi praktisi yang mengandalkan suara. Latihan pernapasan sendiri sudah sering dipakai di berbagai negara sebagai terapi dalam mengatasi penyakit gangguan pernapasan, namun juga dipakai dalam berbagai hal mengenai tuntutan profesi seseorang. (Erik Kusuma et al, 2022) Sementara pelatihan olah vokal yaitu *voice over* diperlukan bagi *voice over talent* untuk melatih olah vokal sehingga tidak terbata-bata dan gugup ketika berbicara sehingga dapat mendorong kepercayaan diri *talent* tersebut. Terdapat berbagai upaya yang dilangsungkan dalam mempelajari olah vokal yang bisa dilakukan di sebelum dilangsungkan *vouce over* ataupun pada ruangan tertutup. Olah vokal ini bisa mendorong warna suara menjadi lebih matang. Berikut merupakan macam-macam pelatihan atau teknik pernapasan dan olah vocal tepatnya pelatihan voice over sehingga dalam penelitian ini yaitu breathing atau latihan pernapasan dan voice exercise.

Tabel 1 Teknik Latihan Pernapasan dan Teknik Olah Vokal

No.	Kegiatan	Macam-macam Teknik
1	*Breathing*	Latihan pernapasan diafragma
2		*Pursed lip breathing*
3		*Lion's breath*
4		*Equal Breathing*
5		*Deep Breathing*
6	*Voice Exercise*	Teknik intonasi
7		Teknik pernapasan
8		Teknik pembawaan
9		Teknik Artikulasi

PEMBAHASAN

1. Latihan Pernapasan Diafragma

Pernapasan diafragma disebut juga dengan pernapasan perut dimana ketika melakukan pengambilan napas dalam melakukan pengisian pada paru-paru maka roangga perut yaitu diafragma akan mengembang beserta tulang ruusknya. Latihan pernapasan diafragma dilaksanakan dengan otot diafragma yang berada di caudal paru-paru. Pengertian latihan pernapasan diafragma yakni latihan pernapasan yang dapat membuat otot pernapasan relaksasi ketika inspirasi dan ekspirasi. (Oktaviani and Sutrisna, 2010) Teknik pelatihan pernapasan ini berfungsi mendorong peningkatan kapasitas paru-paru. Selain itu, teknik pernapasan diafrafm juga termasuk upaya terbaik dalam menjalankan voice over sebab bisa mengakibatkan napas yang ringan, panjang, santai dengan produksi suara yang berkualitas. Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam latihan pernapasan diafragma yakni:

a. Langkah awal yakni tubuh diposisikan berbaring dengan lutut keduanya ditekuk
b. Satu tangan diletakkan pada bagian dada atas sementara di tangan yang lain berada pada perut sebelah atas
c. Melakukan penarikan napas dengan pelan-pelan sembari mempertahankan posisi tangan kemudian merasakan area perut layaknya mendorong tangan
d. Membuang napas dengan pelan-pelan sembari mengencangkan otot perut
e. Latihan pernapasan ini dilangsungkan dalam waktu 5-10 menit kemudian diulang dalam waktu 3-4 kali

2. *Pursed Lip Breathing*

Teknik latihan pernapasan ini merupakan teknik menarik napas menggunakan hidung yang dilakukan ketika mulut ditutup rapat. Definisi dari latihan pernapasan *pursed lips breathing* (PLB) yaitu sikap seseorang yang melakukan pernapasan melalui mulut yang dikerucutkan dan ekspirasi memanjang mencangkup pernapasan diafragma dengan *purse lips* yang bertujuan melakukan perbaikan ventilasi dan melakukan sinkronisasi kerja otot abdomen juga torak. Latihan pernapasan ini menjadi program latihan *breathing control* dengan keefektifan diimplementasikan sebagai pengaturan dan perbaikan pola frekuensi napas, mendorong peningkatan oksigensi, dan menurunkan dyspnea yakni pernapasan dangkal juga cepat yang diubah menjadi lambat dan dalam. Teknik tersebut dapat menyebabkan saluran pernapasan menjadi lebih lama untuk terbuka dimana membuat aliran udara yang memasuki dan keluar dari paru-paru jumlahnya lebih banyak. Fungsi teknik pernapasan ini yaitu menangani kecemasan yang berhubungan pada keadaan medis paru-paru, contohnya penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) juga emfisema. (Rusminah Rusminah, Siswanto Siswanto, and Susi Amalia, 2021) Apabila latihan pernapasan ini dilakukan secara rutin bisa meminimalisir sesak napas, meningkatkan hasil saturasi oksigen, mendorong peningkatan tingkat aktivitas sehari-hari dan membantu individu mengoptimalisasi kemampuan dalam mendorong peningkatan kualitas hidup

3. *Lion's Breathing*

Lions breath termasuk latihan pernapasan yang bisa meregangkan otot wajah. *Lion's breath* sebagai suatu teknik pelatihan pernapasan yang berfungsi mengatasi stress, membuat otot rahang dan wajah rileks, dan mendorong peningkatan fungsi jantung juga pembuluh darah. Teknik dalam menjalankan *lion's breathing* yaitu: (Renny Nirwana Sari, 2022)

a. Posisi duduk dengan kedua tangan diletakkan di atas lutut kemudian jari tangan dilebarkan
b. Menarik napas dengan hidung selanjutnya mulut dibuka dan lidah dikeluarkan
c. Napas dibuang dengan perlan-pelan kemudian ketika pembuangan napas buatlah suara "ha"
d. Latihan pernapasan ini diulangi sebanyak 7 kali

4. *Equal Breathing*

Equal breathing yakni latihan pernapasan dengan menyeragamkan irama tarikan dan hembusan pernapasan. Teknik ini berfungsi sebagai penjaga pernapasan dan menjaga

keseimbangan sehingga merilekskan tubuh. Adapun teknik sebagai tahapan dalam menjalankan *equal breathing* yakni:

a. Posisi duduk kemudian menarik dan membuang napas dengan hidung
b. Melakukan perhitungan waktu ketika mengambil dan membuang napas dengan durasi yang dipastikan sama
c. Latihan pernapasan ini dilakukan dalam waktu 5 menit.

5. *Deep Breathing*

Deep breathing yakni teknik latihan pernapasan yang dapat menjadi pencegah terperangkapnya udara pada paru-paru. Teknik ini menjadi terapi non-farmakologis sebagai aktivitas yang dilaksanakan pada kondisi sadar dalam mengatur frekuensi dan kedalaman pernapasan dengan lambat agar memberikan efek relaksasi pada tubuh. Teknik ini berfungsi sebagai pereda sesak napas karena serangan kecemasan ataupun serangan panik. Ketika tubuh memiliki sistem pernapasan yang lancar maka kondisi tubuh semakin rileks dan dapat menjaga fokusnya pikiran. (Yusuf Bahtiar, 2022)

Olah vokal yaitu pelatihan yang berhubungan pada cara individu dalam pengucapan bunyi secara tepat dan jelas pada aspek mislanya huruf, kata, hingga kalimat. Ketika berbicara ataupun melakukan *voice over* maka perlu mengucapkan bunyi yang jelas dan bisa didengar penonton. Dengan demikian, terdapat beberapa teknik pengolahan vokal yang bisa diimplementasikan. Dalam hal ini, pelatihan olah vokal bisa dipaparkan melalui beberapa bahasan terperinci sebagai berikut.

6. Teknik Intonasi

Intonasi sendiri diartikan sebagai tinggi rendah nada yang bisa dilakukan penjangkauan secara tepat. Agar bisa mendapatkan intonasi maka diperlukan kontrol napas, pendengaran, juga musical yang baik.Teknik intonasi berkaitan pada upaya melakukan pengolahan tinggi rendah nada yang dibawa ketika berbincang. Hal ini artinya terdapat penekanan yang beragam pada tiap jumlah suku kata terkait apa yang hendak disampaikan. Penekanan yang beda pada suku kata ini bisa memperjelas kalimat yang disampaikan ketika berbicara. Latihan sederhana yang bisa dilakukan yaitu melakukan latihan berbicara dengan tempo yang variatif.

7. Teknik Pernapasan

Teknik pengolahan vokal ini memiliki esensi yang serupa dengan teknik lainnya namun berbeda dengan teknik pernapasan yang dilakukan penyanyi. Latihan pernapasan ini berhubungan pada cara menyimpan, menghirup, dan mengeluarkan udara saat diucapkannya bunyi bahasa. Pernapasan perlu dilakukan pelatihan di waktu pengolahan vokal misalnya pernapasan dada, pernapasan perut, juga pernapasan diafragma. Seorang *voice over talent* bisa melakukan latihan teknik pernapasan dengan cara: (Aminullah, 2018)

a. Memposisikan postur tubuh agar tegak ketika berbicara
b. Melakukan penarikan napas yang dalam sebelum memutuskan mengawali pembicaraan
c. Berbicara dengan diafragma yang disebut juga sebagai pernapasan perut

Melalui teknik pernapasan ini, voice over talent bisa memiliki keleluasaan ketika berekspresi sebab tidak terdapat tekanan maupun desakan ketika bernapas. Teknik pernapasan ini bisa dilakukan minimal 20 kali setiap harinya maupun ketika terdapat kesempatan berlatih teknik pernapasan. Teknik ini bisa menyebabkan otot perut bisa lebih kokoh, kuat, dan membuat diafragma logar agar pengambilan volume napas dapat semakin banyak. Hal ini tentu saja bisa memberikan manfaat bagi *voice over talent* dalam membaca script berdurasi panjang yang memiliki kerapatan jeda sehingga *voice over talent* tidak lelah ketika melakukan penyelesian proyek.

8. Teknik Pembawaan

Teknik olah vokal ini termasuk kunci utama yang wajib dilatih oleh *talent voice over* sehingga kalimat yang diungkapkan bisa didengar dengan jelas, menimbulkan ketertarikan, tidak membuat bosan dan enak didengar. Umumnya, pada seni berbicara teknik pembawaan ini dilatih melalui penyesuaian suara pada topik dan acara yang akan dilangsungkan. Teknik pembawaan perlu dipahami oleh voice over layaknya penyanyi yang bisa mempengaruhi pembawaan suasana dan rasa dari lagu yang dibawakan. Pembawaan ini meliputi ekspresi yang dibawakan, improvisasi dan embat. (Nadya Rany Sekar Pambajeng, 2019) Mengenai hal ini, pembawaan diartikan sebagai kesanggupan dimana pada masing-masing orang tidak akan sama dan bisa saja didapatkan sejak lahir. Dengan demikian, berarti pembawaan ini menjadi teknik yang harus disesuaikan pada hal apa yang akan diungkapkan agar pendengar bisa merakan apa isi yang disampaikan oleh *voice over* yang berbicara. Pembawaan ini harus dikuasai agar *voice over* bisa terdengar jelas dan berlangsung baik.

9. Teknik Artikulasi

Artikulasi yaitu cara dalam menyampaikan kata-kata dimana bentuk maupun sikap mulutu ketika berbicara maupun menyanyi bisa memberikan pengaruh pada terbentuknya nada yang dihasilkan. (Asry Syam, 2019) Artikulasi juga berhubungan pada pengucapan kalimat secara jelas dan bisa didengar secara tepat dan benar. Latihan artikulasi berkaitan pada bagaimana upaya melafalkan huruf, kata, dan penentuan tekanan maupun intonasi ketika diucapkannya kalimat. Seorang *voice over talent* perlu memiliki kejelasan ketika berbicara karena artikulasi termasuk unsur penting pada teknik pengolahan vokal. Teknik artikulasi sendiri yaki upaya agar pembicara bisa menyampaikan kata demi kata dengan baik juga jelas. Pelatihan teknik olah vokal ini begitu mudah dilaksanakan, contohnya yaitu mengucapkan vokal A, I,U,E,O maupun menggunakan kata mirip yang diulang-ulang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan, didapatkan bahwa jenis-jenis teknik atau pelatihan pernapasan (*breathing*) meliputi beberapa hal yakni latihan pernapasan diafragma, *pursed lips breathing, lions breath, equal breathing* dan *deep breathing*. Sementara itu, untuk pelatihan olah vokal untuk *voice over* meliputi teknik intonasi, teknik pernapasan, teknik pembawaan, dan teknik artikulasi. Dengan menguasai teknik pernapasan dan teknik olah vokal ini maka seseorang dapat melangsungkan pembicaraan di depan umum secara percaya diri karena sudah melakukan pelatihan pada dua aspek penting. Bagi peneliti selanjutnya dapat menguji masing-masing jenis pelatihan pernapasan ataupun pelatihan olah vokal untuk mengetahui efektivitas dan membandingkannya satu sama lain sebagai pengembangan ide penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Aminullah, Ilhamuddin. 2019. *Penerapan Metode Latihan Teater Teknik Olah Vokal Dan Olah Sukma Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Puisi Siswa Kelas X MIPA-4 SMAN 1 Mataram Tahun Pelajaran*." *Jurnalistrendi : Jurnal Linguistik, Sastra, dan Pendidikan* 4, no. 1: 279–289. ttp://ejournal.unwmataram.ac.id/trendi.

Bahtiar, Yusuf, Isnaniah, and Yuliati. 2021. *Penerapan Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review*." Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal 18–23. http://jurnal.umt.ac.id/index.php/imj/article/view/4272.

Kusuma, Erik, Ayu Dewi Nastiti, R.A. Helda Puspitasari, Dwining Handayani, Chilyatiz Zahroh, and Yuni Asri. 2023. *Implikasi Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap Kontrol Asma:*

Literature Review. Jurnal Keperawatan 14, no. S3: 873–884.

Moleong, Lexy J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Oktaviani, Kiki, and Marlin Sutrisna. 2023. *Diaphragm Breathing Exercise Influence on Bronchial Asthma Attacks in Bengkulu City*. Jurnal Vokasi Keperawatan 4, no. 2 398–405. http://ejournal.unib.ac.id/index.php/JurnalVokasiKeperawatan.

Pambajeng, Nadya Rany Sekar, Suryati Suryati, and Musmal Musmal. 2019. *Teknik Vokal Dan Pembawaan Lagu Keroncong Stambul 'Tinggal Kengangan' Ciptaan Budiman BJ Oleh Subarjo HS*." Promusika 7, no. 1: 29–37.

Rusminah, Rusminah, Siswanto Siswanto, and Susi Amalia. 2021. *Literature Review : Teknik Pursed Lips Breathing (PLB) Terhadap Saturasi Oksigen Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. Jurnal Keperawatan Karya Bhakti 7, no. 1: 83–98.

Sari, Renny Nirwana. 2020. *Therapy Self Hater Healing*. Surabaya: Media Pustaka

Siahaan, Afrida, and Lamhot Sihombing. 2022. *Pembelajaran Teknik Vokal Riff and Runs Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 11 Medan*." Grenek Music Journal 11, no. 1

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta

Syam, Asry. 2019. *Analisis Kemampuan Inteligensi Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw Provinsi Gorontalo*. Jambura Journal of Sports Coaching 1, no. 2