

**LAPORAN AKHIR
PENELITIAN DOSEN ISI YOGYAKARTA
SKEMA PENELITIAN DASAR**



Judul Penelitian

**PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP *VOCAL WARM-UP* SEBELUM
BERNYANYI
(Studi Kasus Terhadap Mahasiswa Vokal ISI Yogyakarta)**

Peneliti :

**Linda Sitinjak, S.Sn., M.Sn, NIP. 197000618 199903 2001
Elisabeth Yola Cadenza Sinaga, NIM. 22103480131**

**Dibiayai oleh DIPA ISI Yogyakarta tahun 2023
Nomor: DIPA-023.17.2.677539/2023 tanggal 30 November 2022
Berdasarkan SK Rektor Nomor: 280/IT4/HK/2023 tanggal 8 Mei 2023
Sesuai Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian
Nomor: 2428/IT4/PG/2023 tanggal 9 Mei 2023**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN
November 2023**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR
PENELITIAN DOSEN INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
SKEMA PENELITIAN DASAR**

Judul Kegiatan : Persepsi Mahasiswa Terhadap Vocal Warm-Up Sebelum Bernyanyi
(Studi Kasus Mahasiswa Vokal Isi Yogyakarta)

Ketua Peneliti

Nama Lengkap : Linda Sitrjak, S.Sn., M.Sn.
Perguruan Tinggi : Institut Seni Indonesia Yogyakarta
NIP/NIK : 197006181999032001
NIDN : 0018067002
Jab. Fungsional : Lektor
Jurusan : Musik
Fakultas : FSP
Nomor HP : 082136771771
Alamat Email : lindsayitrjak@gmail.com
Biaya Penelitian : DIPA ISI Yogyakarta : Rp. 12.000.000
Tahun Pelaksanaan : 2023

Anggota Mahasiswa (1)

Nama Lengkap : Elisabeth Yola Cadenza Sinaga
NIM : 22103480131
Jurusan : SENI MUSIK
Fakultas : SENI PERTUNJUKKAN



Mengetahui
Dekan Fakultas FSP

Dr. I Nyoman Gau Ariana, S.Sn., M.Hum.
NIP 197111071998031002

Yogyakarta, 14 November 2023

Ketua Peneliti

Linda Sitrjak, S.Sn., M.Sn.
NIP 197006181999032001



Menyetujui
Ketua Lembaga Penelitian

Dr. Nur Sidiq, M.Hum.
NIP 196202011989081001

ABSTRAK

Vocal warm-up adalah sebuah latihan “pemanasan” pita suara dan “pemanasan” seluruh tubuh yang berfungsi sebagai peregangan otot dalam bernyanyi. Selain pelatihan untuk pita suara, peregangan otot perut, punggung, leher, dan bahu sangat membantu untuk menghindari ketegangan yang mempengaruhi suara melalui penyempitan laring atau otot pernapasan. Banyak mahasiswa yang menghindari *vocal warm-up* ini dengan beragam alasan antara lain malas atau takut kelelahan. Tujuan penelitian ini adalah ingin melihat persepsi mahasiswa terhadap *vocal warm-up*, lalu memberikan pembelajaran kepada mahasiswa khususnya dan masyarakat luas pada umumnya bahwasanya fungsi dari *vocal warm-up* sebelum bernyanyi adalah untuk mempersiapkan pernapasan, resonansi, perpindahan register suara, artikulasi dan mempersiapkan materi lagu yang akan dinyanyikan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode campuran atau *mix methode*, yang artinya menggabungkan metode kualitatif dan metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa a). Lebih banyak mahasiswa ISI Yogyakarta yang sangat setuju dilakukannya *vocal warm-up* sebelum bernyanyi daripada mahasiswa yang tidak setuju dilakukannya *vocal warm-up*. Terbukti yang tidak melakukan *vocal warm-up* sebelum bernyanyi akan mengalami ketegangan leher, pundak, bahkan iritasi pada pita suaranya. b) Mahasiswa lebih banyak memilih durasi waktu selama 15 menit dalam melakukan *vocal warm-up*. c). Melodi yang nyaman dipakai ketika memulai *vocal warm-up* adalah: 1 3 5 3 1 3 5 3 1. d). Waktu yang nyaman dalam melakukan *vocal warm-up* adalah pada siang hari.

Kata Kunci: Persepsi, *vocal warm-up*, bernyanyi

ABSTRACT

Vocal warm-up is an exercise that serves as a preparatory routine for the vocal cords and the entire body, aiming to facilitate muscle stretching in the context of singing. In addition to training the vocal cords, stretching the muscles of the abdomen, back, neck, and shoulders is highly beneficial in preventing tension that might affect the voice due to constriction of the larynx or respiratory muscles. Many students tend to avoid engaging in vocal warm-up exercises, citing reasons such as laziness or fear of exhaustion. The objective of this research is to examine students' perceptions of vocal warm-up and subsequently provide education to students, particularly and the general public at large, regarding the fundamental role of vocal warm-up before singing, which includes preparing the respiratory system, enhancing resonance, transitioning between vocal registers, articulation, and preparing the song material to be sung. The research methodology employed in this study is a mixed-method approach, combining both qualitative and quantitative methods. The study's findings conclude that: a) A higher percentage of students from ISI Yogyakarta strongly agree with the practice of vocal warm-up before singing compared to those who disagree, as it is evident that those who neglect vocal warm-up prior to singing tend to experience neck and shoulder tension, and even irritation of the vocal cords. b) Students predominantly favor a 15-minute

duration for their vocal warm-up routines. c) The comfortable melody used at the outset of vocal warm-up follows the sequence: 1 3 5 3 1 3 5 3 1. d) The optimal time for vocal warm-up is during the daytime.

Key Words: Perception, vocal warm-up, singing

DAFTAR PRAKATA

Puji dan syukur hanya bagi Tuhan atas penyertaan Tuhan atas penyertaanNya maka penelitian yang berjudul “Persepsi Mahasiswa Terhadap *Vocal Warm-Up* Sebelum Bernyanyi” (Studi Kasus Terhadap Mahasiswa Vokal ISI Yogyakarta) dapat terlaksana dengan baik. Dengan berjalannya waktu banyak pihak yang sudah membantu terselesaikannya penelitian ini dengan baik. Maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

- Institut Seni Indonesia melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat ISI Yogyakarta.
- Dr. Nur Sahid, M.Hum selaku ketua LPPM ISI Yogyakarta.
- Dr. Junaidi, S.Kar., M.Hum selaku reviewer 1 Penelitian.
- Dr. Eli, S.Sn., M.A selaku reviewer 2 Penelitian.
- Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR	
LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, LANDASAN TEORI.....	3
BAB III TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN	
A. TUJUAN PENELITIAN.....	9
B. MANFAAT PENELITIAN.....	9
BAB IV METODE PENELITIAN.....	10
BAB V HASIL YANG DICAPAI.....	14
BAB VI. RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA.....	28
BAB VII. KESIMPULAN.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN.....	31
- Rekapitulasi Penggunaan Anggaran 70%.....	32
- Rekapitulasi Penggunaan Anggaran 30%.....	34
- Surat Pernyataan Tanggung Jawab Belanja 70%.....	36
- Surat Pernyataan Tanggung Jawab Belanja 30%.....	38
- Bukti Submissions Jurnal.....	40
- Sertifikat Seminar Diseminasi.....	40
- Draft Jurnal.....	41

TABEL

Tabel 1: Komposisi responden berdasarkan jenis kelamin.....	15
Tabel 2: Komposisi responden berdasarkan tingkat semester.....	16
Tabel 3: Jawaban responden soal no.1.....	17
Tabel 4: Jawaban responden soal no.2.....	18
Tabel 5: Jawaban responden soal no.3.....	18
Tabel 6: Jawaban responden soal no.4.....	19
Tabel 7: Jawaban responden soal no.5.....	20
Tabel 8: Jawaban responden soal no.6.....	20
Tabel 9: Jawaban responden soal no.7.....	21
Tabel 10: Jawaban responden soal no.8.....	21
Tabel 11: Jawaban responden soal no.9.....	22
Tabel 12: Jawaban responden soal no.10.....	22
Tabel 13: Jawaban responden soal no.11.....	23
Tabel 14: Jawaban responden soal no.12.....	23
Tabel 15: Jawaban responden soal no.13.....	24
Tabel 16: Jawaban responden soal no.14.....	24
Tabel 17: Jawaban responden soal no.15.....	25
Tabel 18: Jawaban responden soal no.16.....	25
Tabel 19: Jawaban responden soal no.17.....	26
Tabel 20: Jawaban responden soal no.18.....	26
Tabel 21: Jawaban responden soal no.19.....	27
Tabel 22: Jawaban responden soal no.20.....	27

GAMBAR

Gambar 1: Teknik <i>vocal warm-up</i>	8
Gambar 2: Diagram Fish bone Penelitian.....	8
Gambar 3: Road Map.....	9
Gambar 4: Gender Responden.....	14
Gambar 5: Diagram Lingkaran Tingkat Semester.....	16
Gambar 6: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.1.....	17
Gambar 7: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.2.....	18
Gambar 8: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.3.....	19
Gambar 9: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.4.....	19
Gambar 10: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.5.....	20
Gambar 11: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.6.....	20
Gambar 12: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.7.....	21
Gambar 13: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.8.....	22
Gambar 14: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.9.....	22
Gambar 15: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.10.....	23
Gambar 16: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.11.....	23
Gambar 17: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.12.....	24
Gambar 18: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.13.....	24
Gambar 19: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.14.....	25
Gambar 20: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.15.....	25
Gambar 21: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.16.....	26
Gambar 22: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.17.....	26
Gambar 23: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.18.....	27
Gambar 24: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.19.....	27
Gambar 25: Diagram Lingkaran Presentase jawaban soal no.20.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Rekapitulasi Penggunaan Anggaran 70%.....	32
Surat Pernyataan Tanggung Jawab Belanja.....	34
Bukti <i>Submission</i> Jurnal.....	36
Draft Jurnal Resital.....	37



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bernyanyi melibatkan pita suara dan otot bagian dalam laring, yang keduanya harus dijaga. Dengan melakukan pemanasan sebelum bernyanyi, memberi kesempatan otot-otot seluruh tubuh untuk lebih lentur, rileks dan menghindari ketegangan. Melepaskan ketegangan tubuh dan pita suara, akan mengurangi kemungkinan mencenderai pita suara. Banyak penyanyi-penyanyi yang melewati hal ini, tanpa menyadari pentingnya sebuah *vocal warm-up* sebelum bernyanyi. Dalam penelitian L Moorcroft, DT Kenny: “*Vocal warm-up produces acoustic change in singers’ vibrato rate*” menjelaskan bahwa *vocal warm-up* menghasilkan perubahan akustik pada tingkat vibrato penyanyi. Menghasilkan 3 perubahan penting dalam gerakan vibrasi: 1. lebih teratur, 2. lebih stabil, 3. moderasi tingkat vibrato yang terlalu cepat dan terlalu lambat, dengan kata lain bahwa *vocal warm-up* akan menstabilkan sebuah vibrato yang sering tidak terkendali (Moorcroft and Kenny 2012). Seorang penyanyi Klasik legendaris dunia, Maria Callas dalam buku “*The Woman Behind The Legend*” karya Arianna Huffington, mengatakan bahwa dalam kesehariannya, Maria Callas tidak pernah lepas dari *vocal warm-up*. Dia selalu melakukannya setiap hari, terlebih ketika akan melakukan *shownya*. Suara Callas terkenal karena tiga registernya yang berbeda: Yang pertama register rendah atau dadanya sangat gelap, kuat, dan dia menggunakan bagian suaranya ini untuk efek dramatis. Register dada ini sering kali jauh lebih tinggi daripada kebanyakan sopran. Yang kedua register tengahnya memiliki suara yang aneh dan sangat khas terkadang seperti sebuah alat musik oboe dan klarinet, seperti yang dijelaskan oleh Claudia Cassidy (seorang kritikus pertunjukan Amerika abad ke-20). Yang ketiga register atas cukup luas dan cerah, dengan ekstensi yang mengesankan di atas C tinggi, yang berbeda dengan suara seperti seruling ringan dari coloratura yang khas (A. S. Huffington 2002).

Yui Katada, Naomi Yoshida, Ichiro Kita dalam penelitiannya yang berjudul: “*Effects of Warm-up Focused on the Mind-Body on Choral Performance*” menerangkan bahwa penyanyi perlu mengatur pikiran, tubuh

mereka agar berada dalam keadaan optimal, yang mencakup konsentrasi dan kontrol kinestetik yang fleksibel dalam melakukan sensasi, ekspresi, dan “pemanasan”, untuk paduan suara. Oleh karena itu, pemanasan paduan suara yang berfokus pada pikiran, tubuh dapat menjadi sangat penting untuk berbagai ekspresi musik. Efek metode pemanasan yang berfokus pada pernapasan, gerakan fisik, citra, dan kombinasi faktor-faktor tersebut pada penampilan menyanyi (Katada, Yoshida, and Kita 2022).

Penyanyi terkenal Internasional, Celin Dion dalam tanyangan di *you tube* yang berjudul: “*Celin Dion Singing Vocal Warm-Up Exercises With Her Background Singers*” menampilkan Celin Dion yang mengadopsi *vocal warm-up* dari etude Marchesi op.31. Di tayangan *you tube* yang lainpun sangat banyak teknik *vocal warm-up* yang dibawakan oleh Celin Dion sebelum membawakan lagu-lagu dalam *shownya*. Hal ini menyimpulkan bahwa Celin Dion menganggap *vocal warm-up* sangat dibutuhkan dalam melenturkan seluruh tubuh dan pita suara sebelum bernyanyi.

Vocal warm-up selalu dilakukan mahasiswa ISI Yogyakarta pada jaman AMI sampai sekarang. Namun semakin berkembangnya jaman, dan terjadinya perubahan kurikulum di jurusan musik, maka melalui penelitian selama ini banyak sekali kebiasaan-kebiasaan yang berubah. Mahasiswa sudah lebih banyak mengikuti gaya orang bernyanyi tanpa *vocal warm-up* terlebih dahulu. Pencapaian yang instan menjadi jalan yang sering diambil tanpa memikirkan kembali dampak negatif yang akan terjadi. Banyak mahasiswa yang kurang apresiasi terhadap pentingnya *vocal warm-up* karena jarang menonton *you tube* tentang pembelajaran-pembelajaran *vocal warm-up*, atau juga jarang membaca betapa pentingnya “pemanasan” pita suara sebelum bernyanyi.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah persepsi mahasiswa terhadap *vocal warm-up* sebelum bernyanyi?
2. Apakah manfaat dari *vocal warm-up*?