

**IMPLEMENTASI METODE *BREATHING GYM* UNTUK
TEKNIK *LONG TONE* PADA INSTRUMEN TROMBON DI
SMAN 3 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI
Program Studi Musik**



Oleh:

Abdul Mu'iz Dehana Cakra Surya

NIM 20102600131

**JURUSAN MUSIK
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
Genap 2023/2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir berjudul:

IMPLEMENTASI METODE *BREATHING GYM* UNTUK TEKNIK *LONG TONE* PADA INSTRUMEN TROMBON DI SMAN 3 YOGYAKARTA diajukan oleh Abdul Mu'iz Dehana Cakra Surya, NIM 20102600131, Program Studi S-1 Musik, Jurusan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta (Kode Prodi: 91221), telah dipertanggungjawabkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir pada tanggal 27 Mei 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Ketua Tim Penguji

Pembimbing I/Anggota Tim Penguji


Prof. Dr. Andre Indrawan, M.Hum., M.Mus.

NIP 196105101987031002/
NIDN 0010056110


Dr. Umilia Rokhani, S.S., M.A.

NIP 198104242006042002/
NIDN 0024048104

Penguji Ahli/Anggota Tim Penguji

Pembimbing II/Anggota Tim Penguji


Joko Supravitno, S.Sn., M.Sn.

NIP 196511102003121001/
NIDN 0010116510


Wahyudi, S.Sn., M.A.

NIP 197011042006041002/
NIDN 0004117005

Yogyakarta, 12-07-24

Mengetahui,

Dekan Fakultas Seni Pertunjukan
Institut Seni Indonesia Yogyakarta

Ketua Program Studi
Musik



Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum.

NIP 197111071998031002/
NIDN 0007117104



Kustap, S.Sn., M.Sn.
NIP 196707012003121001/
NIDN 0001076707

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas dari unsur plagiat dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat akademik di suatu perguruan tinggi. Skripsi ini bukan merupakan karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain dan/atau diri saya sendiri sebelumnya, kecuali yang secara tertulis diacu dan dinyatakan dalam naskah ini dan/atau tercantum dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku jika dikemudian hari ditemukan bukti bahwa pernyataan ini tidak benar.



Yogyakarta, 5 Mei 2024

Yang menyatakan,



Abdul Mu'iz Dehana Cakra Surya
NIM 20162600131

MOTTO

“Lelah karena Lillah”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dalam rasa syukur dan kasih sayang, halaman persembahan ini dipersembahkan untuk mereka yang memberikan inspirasi, dukungan, dan cinta sepanjang perjalanan penulisan skripsi ini.

Kepada orangtua tercinta, Bapak tercinta Subhan Muslim & Ibu tercinta Ning Hartini, terima kasih atas cinta, doa, dan dukungan tak terbatas. Kalian adalah pilar dalam hidupku, memberikan dorongan dan motivasi yang luar biasa.

Kepada para dosen pembimbing, Dr. Umilia Rokhani, S.S., M.A dan Wahyudi, S.Sn., MA, terima kasih atas bimbingan, arahan, dan kesabaran selama penulisan skripsi ini. Ilmu dan pengalaman yang diberikan sangat berharga bagi perkembangan penulis sebagai seorang akademisi. Semoga Tuhan memberkati dan melimpahkan hikmat-Nya.

Kepada saudara-saudara saya, Fajar, Hida, Ningrum, Bait's, Fira, Risma, Ziyyan, Ryan, Aulya, terima kasih atas perhatian, semangat, dan motivasi yang selalu diberikan. Kalian selalu terbaik

Serta teruntuk Bapak Pembina marching band Bapak Fataji Susiadi, yang telah membimbing saya selama berada di Yogyakarta. Teman-teman spirit musik, kos Pak Supar, kos Mas Feri, kos depan nuri, temen-temen marching Saraswati dan Studsy band. Terima kasih atas dukungan, doa, dan semangat yang selalu kalian berikan. Kalian adalah sahabat sejati sekaligus keluarga yang selalu ada dalam setiap langkah perjuangan dan keberhasilan hidupku.

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam penulisan skripsi ini. Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan berkat-Nya pada semua. Aamiin.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Implementasi Metode *Breathing gym* untuk Teknik *Long tone* pada Instrumen Trombon di SMAN 3 Yogyakarta". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Seni pada Program Studi Sarjana Musik, Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Tentunya proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga melalui kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. I Nyoman Cau Arsana, S.Sn., M.Hum. selaku Dekan Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
2. Kustap S.Sn., M.Sn. selaku Ketua Program Studi Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta
3. Dr. Umilia Rokhani, S.S., M.A, selaku Dosen Pembimbing I yang selalu mendukung, membimbing, dan mengingatkan penulis dengan penuh kasih. Terima kasih karena telah percaya pada potensi dan kemampuan penulis selama menimba ilmu.
4. Wahyudi, S.Sn., M.A, yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan selama proses penulisan skripsi ini agar tetap produktif dalam penulisan ilmiah.
5. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMAN 3 Yogyakarta dan semua pihak di sekolah tersebut yang telah memberikan izin serta

dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Kepada Mas Ade Nugraha sebagai perantara untuk tempat penelitian penulis.

6. Teman-teman trombon Padzchestra kelas X yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi sampel dalam penelitian ini, Aif, Rahma dan Zulfa yang selalu semangat dalam berlatih trombon.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca agar dapat menjadi bahan evaluasi dan perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang seni musik, serta dapat memberikan kontribusi positif bagi pembaca yang berminat dalam implementasi metode *breathing gym* untuk teknik *long tone* pada instrumen trombon.

Yogyakarta, 5 Mei 2024

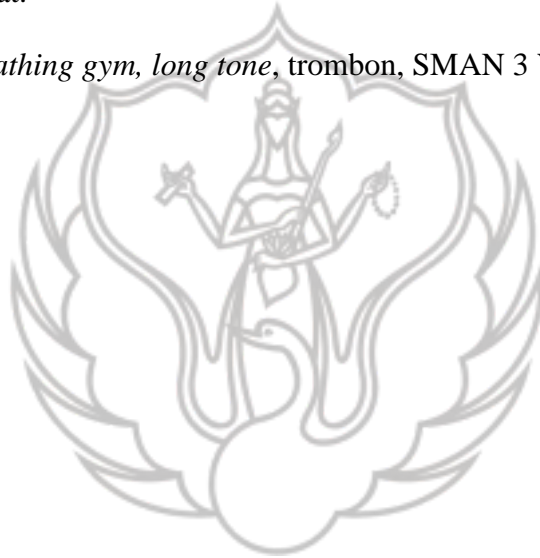
Penulis

Abdul Mu'iz Dehana Cakra Surya

ABSTRAK

Trombon tergolong ke dalam instrumen tiup brass (logam). Proses suara dihasilkan dari *mouthpiece* dengan cara menggetarkan bibir serta menggunakan pernapasan diafragma. Pernapasan diafragma dapat dikembangkan dengan menggunakan metode senam pernapasan. Praktik bermain trombon, penguasaan teknik dasar yang baik dan akurat merupakan kunci utama untuk memaksimalkan permainan trombon. Salah satu teknik dasar bermain trombon, *long tone*, merupakan *basic* bagi setiap pemain trombon. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan penerapan metode *breathing gym* untuk teknik *long tone* pada instrumen trombone di SMAN 3 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Berdasarkan analisis implementasi, metode *breathing gym* untuk teknik *long tone* dapat didukung dengan peregangan tubuh, berlatih dengan media *metronome*, serta pemanasan *buzzing* pada *mouthpiece* trombon sebelum menggunakan alat.

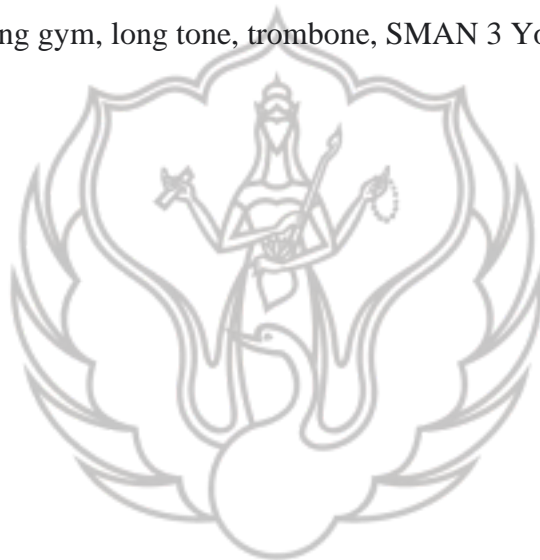
Kata kunci : *breathing gym*, *long tone*, trombon, SMAN 3 Yogyakarta



ABSTRACT

Trombones are classified as brass (metal) wind instruments, the sound process is produced from the mouthpiece by vibrating the lips and using diaphragmatic breathing. Diaphragmatic breathing can be developed using the respiratory gymnastics method. In the practice of playing trombone, mastering good and correct basic techniques is the main key to maximizing trombone playing. One of the basic techniques of playing the trombone is long tone which is basic for every trombone player. The purpose of this research is to describe the application of breathing gym method for long tone technique on trombone instrument at SMAN 3 Yogyakarta. This research uses qualitative method with descriptive approach. Based on the implementation analysis, the breathing gym method for long tone technique can be supported by stretching the body, practicing with metronome media, and buzzing warm-up on the trombone mouthpiece before using the tool.

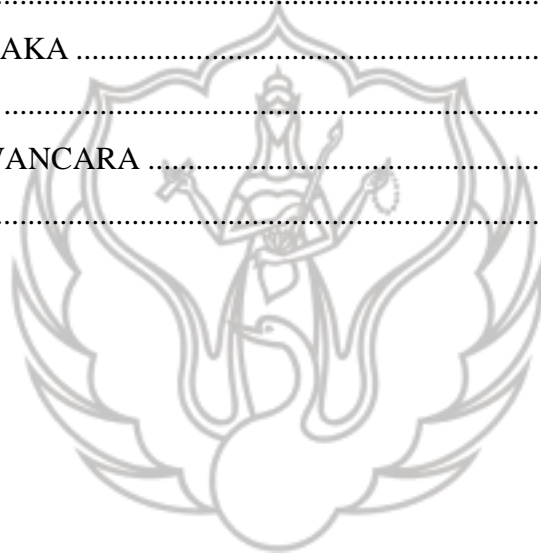
Keywords: breathing gym, long tone, trombone, SMAN 3 Yogyakarta



DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN PENGESAHAN..... | i |
| HALAMAN PERNYATAAN | ii |
| MOTTO | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| E. Sistematika Penulisan | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI | 7 |
| A. Tinjauan Pustaka..... | 7 |
| B. Landasan Teori..... | 12 |
| 1. Pernapasan Dada | 13 |
| 2. Pernapasan Perut | 14 |
| 3. Studi Peregangan Tubuh..... | 19 |
| 4. Studi aliran udara tahap lanjut (<i>Inhale, sip, sip - Exhale, push, push</i>)..... | 20 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 23 |
| A. Metode Penelitian | 23 |
| B. Jenis Penelitian | 23 |
| C. Pengumpulan Data..... | 24 |
| D. Analisis Data..... | 26 |
| E. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Penelitian Kualitatif..... | 27 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 29 |
| A. Gambaran Umum Implementasi <i>Breathing gym</i> | 29 |

| | |
|---|----|
| B. Hasil Persepsi Responden tentang Implementasi <i>Breathing gym</i> | 30 |
| C. Tantangan yang Dihadapi saat Implementasi | 34 |
| D. Kemudahan & Kesulitan implementasi <i>breathing gym</i> | 34 |
| E. Tingkat Capaian <i>Long tone</i> /Nada Panjang | 37 |
| F. Panduan Tempo dan Ritmis (senam pernapasan & <i>long tone</i>)..... | 40 |
| G. Capaian siswa/siswi memainkan sebuah lagu/repertoar | 44 |
| 1. Lagu/repertoar pertama | 45 |
| 2. Lagu/repertoar kedua..... | 46 |
| BAB V PENUTUP..... | 47 |
| A. Kesimpulan | 47 |
| B. Saran | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| WEBTOGRAFI | 50 |
| DAFTAR WAWANCARA | 50 |
| LAMPIRAN..... | 51 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Pernapasan dada (Sumber: https://mirandacasianoblog.wordpress.com/) | 14 |
| Gambar 2. Pernapasan diafragma (Sumber: https://www.shutterstock.com/) | 15 |
| Gambar 3. Gerakan studi aliran udara pertama (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)..... | 17 |
| Gambar 4. Kontrol aliran udara (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)..... | 18 |
| Gambar 5. Gerakan memutar bahu (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)..... | 19 |
| Gambar 6. Gerakan membungkuk badan (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)..... | 20 |
| Gambar 7. Gerakan Inhale, sip, sip - Exhale, push, push (Sumber: Sheridan, S. P., 2002) | 20 |
| Gambar 8. Materi long tone (Sumber: Aaron Cole, 2011) | 39 |
| Gambar 9. Materi senam pernapasan pertama (Sumber: Sheridan, S. P., 2002) | 40 |
| Gambar 10. Materi senam pernapasan kedua (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)..... | 40 |
| Gambar 11. Materi senam pernapasan ketiga (Sumber: Sheridan, S. P., 2002) | 41 |
| Gambar 12. Teknik ambasir Aif dengan instrumen dan mouthpiece..... | 43 |
| Gambar 13. Teknik ambasir Zulfa dengan instrumen dan mouthpiece | 43 |
| Gambar 14. Teknik ambasir Rahma dengan instrumen dan mouthpiece..... | 44 |
| Gambar 15. Materi quartet harmoni pertama (Sumber: Aaron Cole, 2011) | 45 |
| Gambar 16. Materi quartet harmoni kedua (Sumber: Aaron Cole, 2011)..... | 46 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Progres pertemuan keseluruhan | 30 |
| Tabel 2. Hasil Survei Pra Implementasi Kepada Responden..... | 31 |
| Tabel 3. Hasil survei kemudahan dan kesulitan yang dialami para responden..... | 35 |
| Tabel 4. Hasil pre-test dan post-test long tone pada siswa-siswi pemain trombone Padzchestra | 38 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Musik termasuk sejenis fenomena intuisi, untuk mencipta, memperbaiki, dan mempersembhkannya dalam suatu bentuk seni. Musik adalah sebuah fenomena unik yang dihasilkan oleh beberapa alat musik (Anggela Marsela, 2018). Musik dibagi menjadi beberapa aliran sesuai dengan abad perkembangan musik tersebut. Salah satu contoh ialah musik pada zaman Renaissance (1500 – 1600). Pada zaman ini, alat musik piano dan organ sudah dikenal, sehingga muncullah musik instrumental. Di zaman inilah instrumen trombon mulai diperkenalkan dan dipopulerkan. Instrumen trombon dikenal dengan nama Italianya yaitu "trombon" (Guion, 1988). Namanya tetap konstan di Italia, "trombon" dan di Jerman dengan nama "Posaune" (Guion, 2010). Trombon di abad ke-17 dibuat dalam dimensi yang sedikit lebih kecil daripada trombon modern. Bentuk lonceng yang lebih berbentuk kerucut dan tidak terlalu melebar. Seseorang yang memainkan trombon disebut sebagai trombonis.

Trombon memiliki corong, lubang, dan bel serta fitur unik yaitu sebuah slide yang digerakkan untuk mengubah not yang dimainkan. Teknik yang populer di trombon yaitu *glissando* (menggerakkan slide secara perlahan di antara dua nada untuk membunyikan semua nada di antara keduanya). Untuk menghasilkan nada apa pun, para pemain trombon menempelkan bibir mereka ke dalam *mouthpiece* logam, seperti alat musik tiup brass lainnya. Trombon biasa digunakan di berbagai

band dan orkestra. Instrumen trombon sering digunakan di berbagai jenis musik, seperti musik klasik, jazz, musik populer, dan musik film. Trombon tenor dan bass trombone paling sering digunakan di dalam jenis musik klasik dan musik populer di zaman sekarang (Laura Lohman, 2023).

Trombon berdasarkan sumber bunyinya merupakan alat musik *aerophone*, berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari dua kata, yaitu: (*Aer*) udara, dan (*phone*) bunyi. Menurut Hopkin (1996: 61), *aerophone* dapat diartikan sebagai kelompok alat musik yang sumber bunyinya berasal dari hembusan udara pada rongga. Masyarakat sudah mulai melihat bahwa instrumen trombon menjadi instrumen yang populer. Hal ini dibuktikan bahwa sudah banyak band-band Indonesia yang menggunakan alat musik trombon, seperti: marching band, symphony band, tipe-x band, souljah band, Glenn Miler dan Benni Goodman (J. R. Afrihana, 2019). Kepopuleran trombon mendorong perlu diadakannya pelatihan sejak dini, seperti siswa-siswi di SMA maupun SMK musik seperti SMM yang berfokus ke instrumen trombon. Memiliki keterampilan yang memadai supaya dapat menjawab permasalahan dan kebutuhan masyarakat saat ini. Salah satu SMA yang menyediakan instrumen ini adalah SMAN 3 Yogyakarta. Salah satu ekstrakurikuler di SMAN 3 Yogyakarta menjadi wadah bagi siswa-siswi yang memiliki minat bermusik maupun pengetahuan musik dan orchestra melalui organisasi bernama Padzchestra.

Orchestra Padmanaba (Padzchestra) di SMAN 3 Yogyakarta merupakan organisasi yang menaungi para siswa-siswi yang memiliki minat di bidang kesenian musik dan orchestra. Padzchestra berfokus kepada semua siswa kelas X dan XI

dengan beberapa pilihan instrumen yang disediakan meliputi: violin, viola, cello, contra bass, trumpet, horn, trombon, clarinet, oboe, flute dan fagot. Dalam penelitian ini akan berfokus ke siswa-siswi yang memilih instrumen trombon. Alasan peneliti fokus pada instrumen trombon karena ketiadaan tenaga pengajar trombon di Padzchestra. Siswa-siswi selama berproses diarahkan oleh praktisi mengajar yg berinstrumen trumpet. Hal itu menyebabkan hasil pengajaran kurang maksimal, dikarenakan oleh praktisi yang ada di Padzchestra hanya berjumlah satu orang dan pengajaran kurang efektif karena praktisi tidak bisa mencontohkan secara spesifik ke intrumen trombon.

Praktisi tersebut berfokus kepada semua siswa/siswi yang memilih instrumen tiup di Padzchestra. Namun, setiap tahun di Padzchestra mengundang para pemain tiup yang ada di Yogyakarta untuk memberikan workshop dan pelatihan kepada siswa/siswi, serta adanya arahan dan masukan dari para alumni dari Padzchestra. Peminat trombon yang ada di Padzchestra tidak terlalu banyak, yaitu rata-rata 2-3 orang setiap tahunnya dari kelas X dan XI. Proses pembelajaran praktik dilakukan dua kali pertemuan selama satu minggu. Dalam penelitian ini, diambil sampel kelas X karena siswa-siswi baru pertama kali mencoba bermain trombon. Pengajaran dimulai dari basic dasar, lalu diteruskan dengan teknik *Long tone*.

Teknik *long tone* pada trombon merupakan latihan meniup dengan durasi dan tempo yang panjang untuk melatih konsistensi napas dan nada menggunakan *mouthpiece*. Tujuan utama latihan ini adalah untuk menghasilkan kualitas bunyi yang stabil dan tidak bergetar. Dalam teknik ini, konsentrasi menjadi penentu utama yang perlu diperhatikan agar hasil suara yang diproduksi konsisten dan optimal.

Salah satu latihan yang dapat menunjang teknik *Long tone* adalah *breathing gym* yang merupakan gabungan latihan pernapasan dan latihan peregangan tubuh. Siswa-siswi trombon di Padzchestra kurang memahami teknik *breathing* dengan benar. Berdasarkan pengalaman dalam praktik, siswa-siswi kelas X Padzchestra yang bermain trombon memiliki kesusahan dalam mengatur napas saat meniup trombon. Hal itu dikarenakan oleh pemain trombon pemula sering tidak menyadari bahwa latihan pernapasan (*breathing*), merupakan fondasi yang wajib dipahami dalam setiap praktik bermain trombon maupun instrumen tiup lainnya. Pemain trombon pemula seringkali terburu-buru dalam proses belajar dan tidak sabar untuk menghasilkan permainan dan *tone colour* yang bagus. Hal ini menyebabkan mereka meniup trombon secara asal-asalan dan tidak sesuai dengan teknik yang benar. Kebiasaan ini dapat berakibat fatal, seperti cedera *embouchure* bibir, sesak napas dan mudah lelah (E. D. Purba, 2020).

Latihan *breathing gym*/senam pernapasan ini berguna untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran serta menjaga fungsi pernapasan. Dalam penelitian ini akan digunakan metode latihan *breathing gym* untuk teknik *Long tone* pada instrumen trombon. *Breathing gym* membantu meningkatkan kapasitas udara diafragma serta membantu daya tahan paru-paru saat meniup trombon (M.A. Alsop, 2018). Bagi siswa yang berfokus kepada instrumen trombon, teknik *long tone* merupakan salah satu basic permainan. Emory Remington menyatakan bahwa *long tone* merupakan fundamental mendasar yang penting dalam permainan trombon (Remington, 1980).

Senam pernapasan harus dilatih setiap harinya karena diperlukan konsentrasi dan konsistensi yang tinggi. Tidak hanya itu, dalam teknik *Long tone* juga dilatih intuisi pemain terhadap setiap nada yang dihasilkan. Hal yang mendukung metode *breathing gym* bisa dilakukan secara tepat, yaitu dengan peregangan otot tubuh, latihan menggunakan metronome, dan melatih pernapasan diafragma secara rutin. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan mencoba mengimplementasikan metode *breathing gym* untuk teknik *Long tone* pada instrumen trombon bagi siswa kelas X SMAN 3 Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat dirumuskan masalah, yaitu bagaimana implementasi metode *breathing gym* untuk teknik *Long tone* pada instrumen trombon di SMAN 3 Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah, diperoleh tujuan penelitian, yaitu mendeskripsikan penerapan metode *breathing gym* untuk teknik *Long tone* pada instrumen trombon di SMAN 3 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini dapat dilihat dalam beberapa rumusan sebagai berikut.

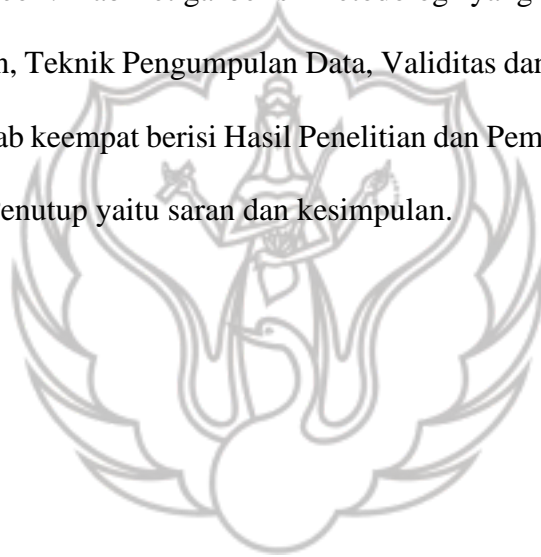
1. Siswa-siswi dapat mengetahui penerapan metode *breathing gym* pada teknik *Long tone* dengan benar dan teratur
2. Meningkatkan pemahaman siswa-siswi tentang metode *breathing gym* pada teknik *Long tone* sebagai teknik dasar untuk menunjang mutu dan kualitas

dalam permainan instrumen trombon

3. Memberikan referensi yang berharga bagi penelitian-penelitian berikutnya

E. Sistematika Penulisan

Hasil penelitian yang dilaporkan tersusun dalam bentuk skripsi dengan sistematika penulisan yang terbagi menjadi lima bagian. Bagian pertama adalah Pendahuluan, yang berisi Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Sistematika Penulisan. Bagian kedua berisi Tinjauan Pustaka dan Landasan Teori. Bab ketiga berisi metodologi yang berisi Jenis Penelitian, Subjek Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, Validitas dan Reabilitas, dan Teknik Analisis Data. Bab keempat berisi Hasil Penelitian dan Pembahasan, sementara bab Terakhir berisi Penutup yaitu saran dan kesimpulan.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Senam pernapasan adalah jenis olahraga tradisional yang mengajarkan, mendidik, melatih menggunakan teknik olah pernapasan, olah gerak tubuh, dan olah batin. Pemanfaatan energi kehidupan untuk membantu kesembuhan beberapa penyakit. Penelitian oleh Nugroho (2012), senam pernapasan yang melibatkan penahanan dan penekanan napas di bawah perut saat bergerak secara fisiologis menciptakan kondisi hipoksia (kekurangan oksigen) pada paru-paru, darah, dan seluruh sel tubuh. Hal ini melatih dan mendorong sel-sel, terutama sel otot yang aktif untuk beradaptasi dengan kekurangan oksigen. Senam pernapasan dengan teknik hipoksia terkendali memberikan manfaat bagi kesehatan sel dan tubuh secara keseluruhan. Teknik ini melatih sel untuk lebih efisien dan kuat, sehingga meningkatkan stamina, daya tahan, dan pemulihan tubuh.

Dalam latihan senam pernapasan, sel-sel itu dipuaskan dari oksigen selama 30-45 detik. Kemudian, sudut ilmu faal menunjukkan bahwa manipulasi oksigen membuat sel-sel tubuh kekurangan oksigen merupakan cara yang *fisiologis* untuk merangsang sel-sel dalam tubuh. Hasil dari penelitian oleh Sigit Nugroho yaitu tubuh perlu mengambil lebih banyak oksigen (O₂) dari udara dan mengeluarkan lebih banyak karbon dioksida (CO₂) sebagai hasil dari proses metabolisme. Proses pertukaran gas ini terjadi melalui difusi pasif, yaitu perpindahan zat dari tempat yang konsentrasinya tinggi ke tempat yang konsentrasinya rendah. Olahraga

meningkatkan konsumsi oksigen dan produksi karbon dioksida karena tubuh bekerja lebih keras untuk menghasilkan energi. Hal ini menyebabkan peningkatan frekuensi pernapasan untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida yang lebih banyak.

Pernapasan merupakan hal utama bagi pemain tiup, salah satunya pada instrumen trombon. Saat pemain tiup memiliki pernapasan yang teratur dan benar, warna suara yang dihasilkan akan lebih bagus. Penelitian dari Alsop (2018), napas dianggap sebagai salah satu faktor terpenting dalam memainkan alat musik tiup karena dapat mempengaruhi setiap aspek dalam permainan. Tujuan dari penelitian Michael A. Alsop adalah untuk menguji instruksi pernapasan direktur marching band sekolah menengah yang sukses.

Peneliti berusaha mempelajari seberapa sering pernapasan yang tepat ketika diajarkan kepada siswa-siswi, metode yang paling umum digunakan, manfaat yang dirasakan bagi anggota barisan, dan potensi aspek negatif atau konsekuensi dari instruksi pernapasan. Dua ratus tiga belas direktur marching band yang sukses, diundang untuk menyelesaikan survei yang terdiri dari pilihan ganda, skala likert, dan pertanyaan terbuka. Tujuh puluh enam direktur menyelesaikan survei. Ditemukan bahwa setidaknya seperempat direktur yang memenuhi syarat mengajarkan pernapasan yang tepat setiap latihan *marching band* dalam waktu singkat (5-10 menit). Senam pernapasan sejauh ini merupakan sumber paling populer untuk teknik pengajaran. Para direktur yang memanfaatkan pengajaran pernapasan melakukan hal ini karena mereka melihat beragam potensi manfaat bagi siswanya, dan tampaknya hanya ada sedikit tantangan/kekurangan yang umum

diketahui di antara para direktur yang disurvei.

Senam pernapasan sering dipakai untuk mengatasi beberapa penyakit yang berkaitan dengan napas maupun kesehatan mental, seperti penyakit asma, fungsi paru, hipertensi pada lansia dan depresi. Seperti dalam penelitian Ruliati, Maharani Tri Puspitasari (2018), depresi merupakan masalah kesehatan mental yang serius pada kasus wanita menopause. Olahraga seperti senam pernapasan merupakan cara efisien untuk mengontrol depresi ini. Depresi ini timbul berupa gejala yang ditujukan kepada diri sendiri atau perasaan marah yang mendalam. Depresi saat menopause dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab, antara lain; faktor biologis, genetik, dan psikososial. Ketiga faktor ini dapat bekerja secara sendiri-sendiri atau bersama-sama yang menyebabkan gangguan bipolar dan depresi.

Olahraga diperlukan pada pasien depresi, karena olahraga dapat meningkatkan kesadaran sistem saraf pusat, meningkatkan denyut jantung, dan meningkatkan kewaspadaan pada pasien. Olahraga juga membantu membangunkan sistem saraf di tubuh. Di tengah hiruk pikuk kehidupan, depresi dapat menjadi bayangan yang kelam. Namun, senam pernapasan menjadi sebuah olahraga tradisional yang menawarkan pengobatan alternatif untuk meringankan depresi (Untari, 2015). Pendidikan dan pelatihan dengan pola olah pernapasan, olah gerak tubuh, dan olah batin serta pemanfaatan energi kehidupan untuk kesembuhan (Maryanto,2018).

Hasil pengukuran oleh peneliti setelah olahraga senam pernapasan di Satria Nusantara selama 4 minggu, didapatkan hasil perubahan pada tingkat depresi saat menopause dengan hasil depresi ringan 15 orang (54.00%), dan depresi minimal 12

orang (43.00%). Senam pernapasan yang diberikan pada penyakit menopause memberikan latihan olah pernapasan, relaksasi, serta konsentrasi yang terarah untuk menyempurnakan penyerapan oksigen dan energi vital melalui pernapasan. Latihan pernapasan dapat melatih tubuh untuk memanipulasi oksigen dan memaksimalkan pengiriman oksigen menuju ke otak. Hal ini dapat membantu mencegah risiko penurunan fungsi pada otak. Seperti yang dikemukakan oleh H. Maryanto (2018), latihan pernapasan dapat melatih dan memperkuat sel-sel tubuh melalui mekanisme hipoksia. Hipoksia adalah kondisi di mana sel-sel tubuh mengalami kekurangan oksigen. Hal itu menjadikan keadaan oksigen normal mendukung sel-sel untuk menjalankan fungsinya dengan optimal. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam pernapasan bermanfaat bagi penurunan tingkat depresi menopause. Setelah melakukan senam pernapasan, terjadi penurunan tingkat depresi yang cukup besar pada sebagian besar pasien.

Justin Stowe (2019), menjelaskan bahwa seorang pemain alat musik tiup harus mempunyai serangkaian nada-nada dalam benaknya yang dapat dipraktikkan saat ia bermain. Fungsinya ialah pemain alat musik tiup harus tetap fokus membayangkan nada-nada yang di inginkan, lalu mengirimkan sinyal-sinyal tersebut ke bibir untuk mendapatkan nada yang dihasilkan. Fokus ini mungkin sulit bagi pemain tiup yang sedang berkembang atau bahkan baru memulai belajar alat musik tiup. Ketika siswa mengetahui bahwa dia akan memainkan bagian lagu yang sulit. Setiap nada-nada wajib hadir dalam benaknya agar bibir terbata-bata dan tetap tertata.

Latihan senam pernapasan bagus untuk kekuatan diafragma (perut), agar

kekuatan bernapas menjadi lebih panjang. Menerapkan kebiasaan senam pernapasan secara rutin, siswa secara alami akan mulai bernapas dengan akurat. Latihan pernapasan dimaksudkan untuk menciptakan kebiasaan yang bagus, agar membangun kapasitas otot diafragma yang lebih kuat. Seorang guru harus meluangkan waktu lima hingga sepuluh menit di setiap kelas yang didedikasikan untuk pernapasan yang baik, mengamati pernapasan siswa, postur dan dasar-dasar lainnya. Hal ini memang memakan waktu yang lebih lama. Namun, perlu di ingat bahwa pemisah antara pemain musik tiup yang sabar dengan proses dengan pemain musik tiup yang terburu-buru dan tidak sabar dengan proses, terletak pada landasan dasar yang kuat dan kokoh.

Penelitian Susanto (2022), menunjukkan mahasiswa mayor trombon di Universitas Negeri Padang kesulitan memainkan instrumen trombon dalam menghasilkan *tone colour* yang berkualitas disebabkan tidak menerapkan latihan dengan metode *long tone*. Peneliti menemukan trombonis yang mampu mengeluarkan *tone colour* berkualitas dikarenakan sering latihan dengan menerapkan metode *Long tone*. Hasil penelitian menunjukkan metode *long tone* sangatlah penting bagi mahasiswa trombonis Universitas Negeri Padang (UNP) yang ingin menjadi profesional. Latihan ini membantu melatih otot *embouchure* dan menghasilkan suara trombon yang bagus dan terfokus.

Saat melakukan latihan *long tone*, penting untuk memperhatikan beberapa hal seperti: a) Aliran udara yang konsisten dan menunjang, b) Pegangan slide yang baik dan konsisten, c) Posisi slide yang tepat dengan bantuan *tuner*, d) Formasi *embouchure* yang benar, e) Tekanan *mouthpiece* yang nyaman, dan f) Ketegangan

tubuh saat bermain harus rileks. Penerapan metode *long tone* yang konsisten, teratur, dan terkomitmen dari mahasiswa pemain trombon sangatlah penting untuk mencapai hasil yang maksimal. Hal ini dapat membantu membentuk kelenturan *embouchure* dan keseimbangan bunyi yang dikeluarkan, sehingga menghasilkan suara trombon yang berkualitas.

Penelitian yang dilakukan penulis tentang *breathing gym* berbeda dengan penelitian sebelumnya, dilihat dari bagaimana metode *breathing gym* yang secara umum digunakan oleh penyanyi, pemain marching band, dan pengidap penyakit dalam pernapasan. Namun, dalam penelitian ini akan dicoba dengan siswa-siswi SMA yang bermain di sebuah orchestra, khususnya instrumen tiup trombon. Dalam penelitian ini penulis berfokus kepada teknik *long tone* dan memainkan lagu pendek Hasil latihan metode ini diharapkan dapat berguna bagi siswa untuk melatih ketahanan napas diafragma serta membentuk warna suara dalam permainan trombon.

B. Landasan Teori

Implementasi dapat diartikan sebagai penerapan sebuah konsep atau teori ke dalam praktik. Dalam konteks ini, implementasi *breathing gym* berarti menerapkan metode latihan pernapasan dengan *breathing gym* untuk meningkatkan teknik *long tone* pada pemain trombon. Trombon instrumen tiup yang membutuhkan kontrol pernapasan baik, dibutuhkan metode seperti *breathing gym* untuk meningkatkan kualitas pada pernapasan. *Breathing gym* menjadi alat bantu latihan pernapasan bagi pemain tiup. Metode *breathing gym* menawarkan potensi untuk melatih otot-

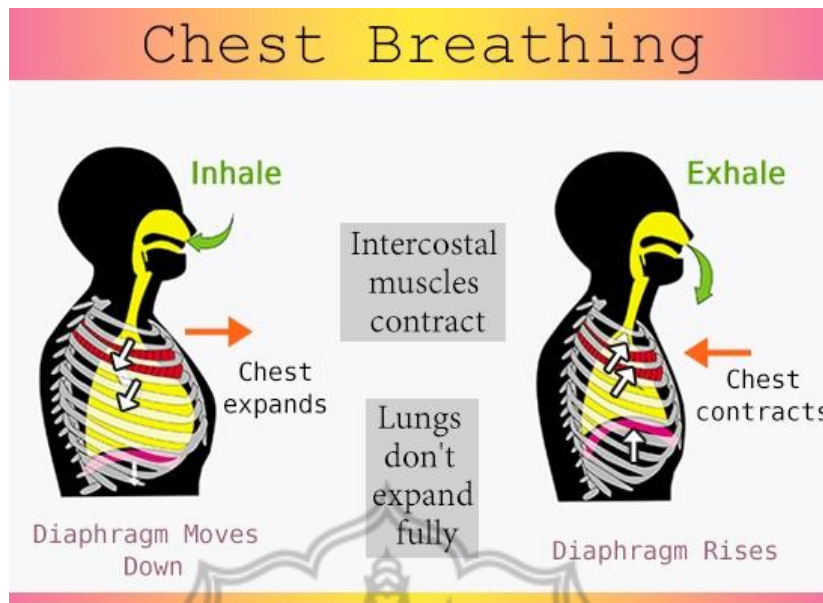
otot pernapasan dan meningkatkan kekuatan serta daya tahannya, sehingga menghasilkan napas yang baik dan stabil.

Senam pernapasan atau *breathing gym*, merupakan alternatif yang efektif untuk mencapai kesehatan yang optimal. Teknik ini menggabungkan latihan pernapasan dan gerakan fisik untuk memaksimalkan fungsi semua organ tubuh. Dengan berlatih senam pernapasan secara rutin, Anda dapat merasakan manfaatnya dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari peningkatan metabolisme, energi penggerak, daya tahan tubuh, hingga kemampuan menangkal penyakit. (Wardoyo, 2003). Pernapasan terbagi menjadi dua yaitu pernapasan dada dan pernapasan diafragma/rongga perut. Dalam dunia kesehatan, dua jenis pernapasan ini memiliki mekanisme pernapasan yang berbeda dalam tubuh. Berikut perbedaan mekanisme pernapasan dada dan pernapasan perut:

1. Pernapasan Dada

Jenis pernapasan yang mengandalkan pergerakan otot-otot di antara tulang rusuk. Proses ini dimulai ketika otot-otot di antara tulang rusuk mengembang saat seseorang menghirup udara, yang disebut inspirasi, dan kemudian mengempis kembali saat mengembuskan udara, yang merupakan bagian dari proses relaksasi. Ketika otot-otot tulang rusuk berkontraksi untuk memperluas ruang di dada, diafragma, yang merupakan otot penting dalam proses pernapasan, akan berelaksasi untuk memberikan ruang bagi paru-paru untuk mengembang. Sebaliknya, saat otot tulang rusuk berelaksasi, diafragma akan berkontraksi dan menghambat untuk mendorong udara keluar dari paru-paru. Dengan demikian, koordinasi antara otot-otot tulang rusuk dan diafragma penting dalam menjalankan proses pernapasan

dada secara efektif (How the Lungs Work, 2023).

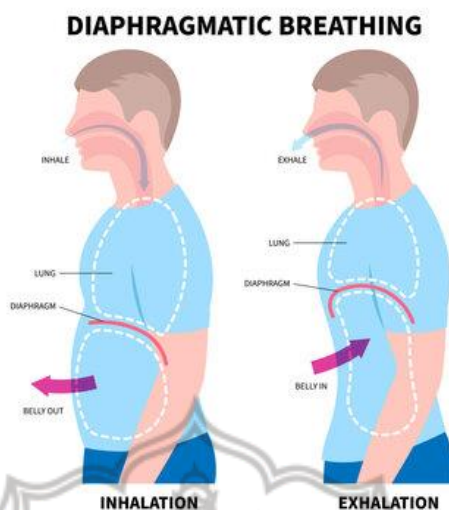


Gambar 1. Pernapasan dada (Sumber: <https://mirandacasianoblog.wordpress.com/>)

2. Pernapasan Perut

Pernapasan perut berbeda dengan pernapasan dada yang menggunakan otot-otot tulang rusuk serta melibatkan otot-otot diafragma yang terletak di antara rongga dada dan perut. Saat proses inspirasi, otot bagian luar tulang rusuk akan berkontraksi, menyebabkan rongga dada mengembang, dan pada saat yang sama, diafragma juga akan mengembang. Dalam pernapasan perut, otot diafragma akan berkontraksi ketika menghirup udara, memungkinkan paru-paru untuk mengembang dengan memperluas rongga dada. Ketika udara dikeluarkan, otot diafragma akan berelaksasi, memungkinkan paru-paru untuk mengempis dan mendorong udara keluar dari tubuh. Pernapasan perut melibatkan kerja otot diafragma yang koordinatif dalam proses inspirasi dan ekspirasi untuk menghasilkan pernapasan yang efisien dan efektif. Berbeda dengan pernapasan

dada yang lebih bergantung pada pergerakan otot-otot tulang rusuk (*Learning diaphragmatic breathing*, 2023).



Gambar 2. Pernapasan diafragma (Sumber: <https://www.shutterstock.com/>)

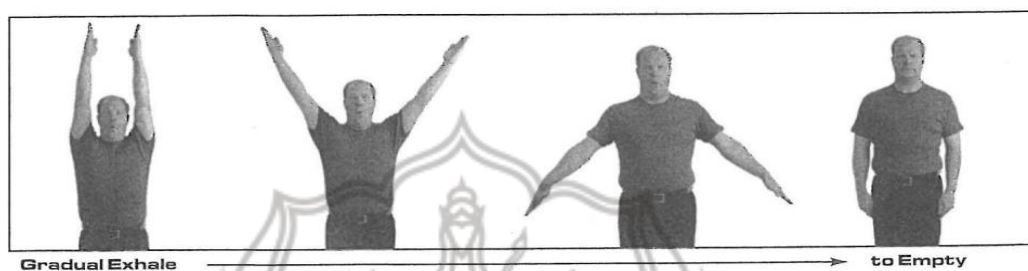
Perbedaan lainnya terletak pada gerakan yang terlihat saat melakukan kedua jenis pernapasan ini. Pada pernapasan dada, terlihat gerakan naik turun pada dada saat menghirup dan menghembuskan napas. Sementara itu, pada pernapasan perut gerakan naik turun terjadi pada perut dengan dada yang cenderung tetap stabil. Mengenai efisiensi pernapasan juga menjadi faktor yang membedakan keduanya. Pernapasan dada cenderung kurang efisien pada keadaan tertentu karena menggunakan lebih banyak energi dan tidak mengisi seluruh kapasitas paru-paru. Sementara itu, pernapasan perut lebih efisien karena menggunakan lebih sedikit energi dan mengisi seluruh kapasitas paru-paru dengan oksigen. Namun, kedua pernapasan tersebut tentunya digunakan sesuai kondisi yang diperlukan manusia (*Diaphragmatic Breathing*, 2023).

Seorang pemain alat musik tiup, mengutamakan menggunakan pernapasan bagian perut/diafragma, karena kapasitas udara yang diproduksi dan dikeluarkan secara berkala. Pernapasan dada cenderung lebih dangkal dan hanya melibatkan bagian atas paru-paru. Sementara pernapasan perut membuat udara untuk masuk lebih dalam ke dalam paru-paru sehingga mengisi seluruh bagian paru-paru dengan oksigen yang lebih banyak dari pernapasan dada. Sebuah buku karya Sam Pilafian dan Patrick Sheridan, *The Breathing gym*, (2002). Senam pernapasan membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi yang tersedia saat melakukan beberapa latihan sederhana sebelum menampilkan sebuah pertunjukan. Penulis juga memberikan rangkaian latihan rutin pemanasan yang bermanfaat untuk kontrol udara dari diafragma dan memberikan efisiensi pernapasan kepada musisi.

Pemain alat musik tiup ketika pemanasan biasanya mempersiapkan jari-jari, peregangan otot tubuh dan bibir. Pemanasan untuk penyanyi umumnya hanya mengembangkan jangkauan dan diksi saja. Namun, sumber suara saat memainkan alat musik tiup atau bernyanyi seringkali terabaikan yaitu tentang pernapasan. Hal itu mengacu ketika sebelum pertunjukan berlangsung, seperti rasa cemas, tidak percaya diri bahkan tidak menikmati sama sekali ketika pertunjukan berlangsung. *Breathing gym* dapat digunakan sebagai bagian dari rutinitas pemanasan, sebagai perubahan kecepatan di tengah latihan, atau untuk mengatasi masalah spesifik yang dimainkan seperti dinamika, artikulasi dan frase dalam karya musik tertentu. Latihan ini juga dapat membantu menghasilkan suasana tenang dan fokus sebelum pertunjukan atau kompetisi (Pilafian 2002).

Adapun tahapan dalam buku *The Breathing gym* karya Sam Pilafian dan Patrick Sheridan yang menjadi acuan dalam penelitian ini. Peneliti mengambil beberapa metode senam pernapasan yang cocok untuk siswa-siswi. Beberapa tahapan ini menjadi tolak ukur untuk mengetahui bagaimana melakukan senam pernapasan yang baik dan tepat.

a) Studi aliran udara tahap pertama



Gambar 3. Gerakan studi aliran udara pertama (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)

Tujuan gerakan ini yaitu mensimulasikan pernapasan yang tepat bagi penyanyi atau pemain tiup. Gerakan lengan merupakan bantuan tambahan untuk membantu memberikan sensasi yang lebih baik pada tulang rusuk yang terangkat saat menarik napas dan turun saat menghembuskan napas. Penghitungannya lambat karena pernapasan bagi penyanyi dan pemain tiup dapat melibatkan kapasitas dan laju aliran yang jauh lebih besar dibandingkan pernapasan untuk aktivitas normal sehari-hari.

Saat menarik napas, angkat lengan ke atas dan ke luar di sisi tubuh hingga mencapai tepat di atas kepala saat penuh. Turunkan dan rentangkan lengan ke samping hingga menggantung di sisi tubuh pada akhir hitungan. Berikut petunjuk tentang bentuk pernapasan:

- 1) Bentuk mulut harus "Oh" atau "Whoa"
 - 2) Upaya harus dilakukan untuk bernapas secara teratur selama seluruh hitungan
 - 3) Udara harus bergerak setiap saat (masuk atau keluar - jangan pernah tertahan)
 - 4) Perubahan arah harus selancar mungkin (dari dalam ke luar (artikulasi) dan dari luar ke dalam (pelepasan udara))
 - 5) Buatlah semudah dan sesantai mungkin
 - 6) Lengan harus bergerak secara proporsional dengan penghitungan (setengah ke atas saat setengah penghitungan, dst.)
- b) Studi aliran udara tahap kedua



Gambar 4. Kontrol aliran udara (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)

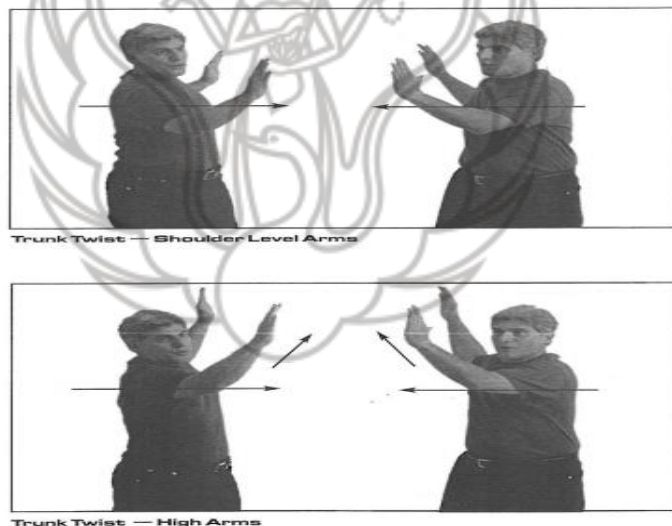
Kontrol aliran udara bertujuan untuk mengetahui ketika menarik napas dan mengembuskan napas dengan akurat. Kadang-kadang meletakkan tangan tegak lurus ke bibir (lihat gambar 6) dan mendengarkan suara resonansi penuh saat menarik napas. Jika suaranya dangkal atau lemah, dapat diketahui bahwa tidak

cukup udara yang bergerak, atau tidak ada pergerakan yang cukup cepat. Dengan kontrol aliran udara/monitor dapat menghasilkan suara yang stabil dan beresonansi selama proses menarik napas. Studi aliran kontrol udara dapat dilatih dari waktu ke waktu untuk memastikan ketika menarik napas dan membuang napas dengan stabil dan teratur.

3. Studi Peregangan Tubuh

a. Memutar bahu

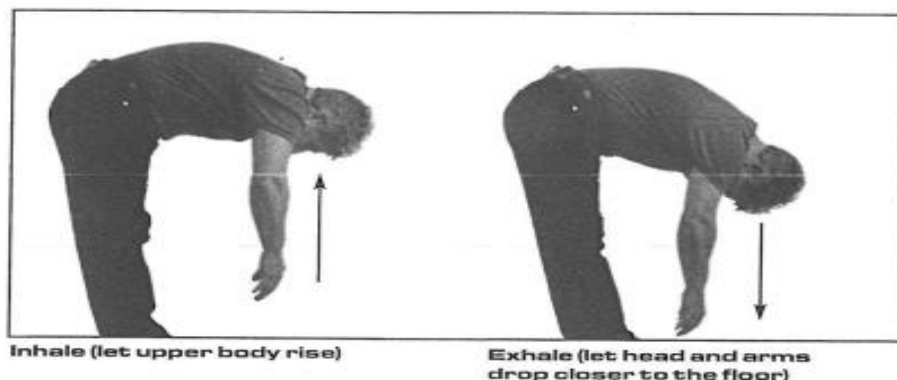
1. Angkat tangan terbuka setinggi bahu.
2. Putar perlahan ke depan dan ke belakang.
3. Angkat tangan di atas kepala dan ulangi selama 4x putaran.



Gambar 5. Gerakan memutar bahu (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)

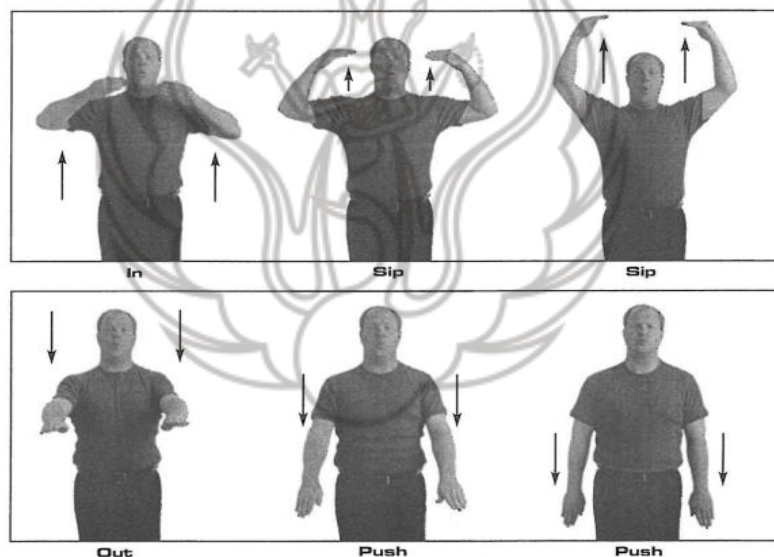
b. Membungkuk badan

1. Tarik napas, lalu setiap kali mengeluarkan napas, kepala dan lengan turun lebih dekat ke lantai.
2. Tubuh bagian atas sedikit terangkat saat menghirup udara



Gambar 6. Gerakan membungkuk badan (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)

4. Studi aliran udara tahap lanjut (*Inhale, sip, sip - Exhale, push, push*)



Gambar 7. Gerakan *Inhale, sip, sip - Exhale, push, push* (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)

Tujuan latihan ini adalah untuk membangun kekuatan dan fleksibilitas udara. Kelompok otot bekerja di kedua arah (Diregangkan saat menarik napas dan dikompresi saat menghembuskan napas). Fleksibilitas ini akan meregangkan otot-otot yang membungkus paru-paru bertindak dalam efek "menghembuskan" secara

alami ketika fokus mental berada di bibir.

Petunjuk:

- a. Bentuk mulut harus "Oh" atau "Whoa" saat menghirup
- b. Udara harus bergerak setiap saat (masuk atau keluar - jangan pernah tertahan)

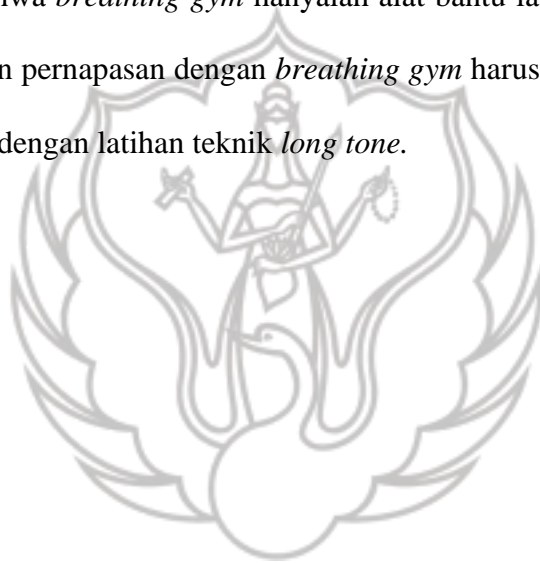
Menurut Wisnu Wardoyo (2003), Senam pernapasan merupakan ilmu yang berfokus pada pengaturan napas, relaksasi, dan fokus perhatian. Teknik ini bekerja dengan mengubah pola pernapasan, khususnya dengan melakukan pernapasan perut secara halus dan lembut. Sistem pernapasan berguna untuk mengolah makanan, minuman dalam metabolisme tubuh agar lebih besar dalam melakukan aktivitas, Senam pernapasan tidak hanya meningkatkan energi dan metabolisme, tetapi juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan latihan yang rutin, tubuh menjadi lebih kuat dalam melawan penyakit dan infeksi.

Menurut direktur *marching band* David Dunham (2016), telah menguraikan instruksi pernapasan yang digunakan untuk enam minggu pertama pada awal *marching band*. Teknik pengajarannya mencakup analogi dan pilihan latihan diambil dari buku *the breathing gym*. Paparan David berfokus pada empat konsep utama:

1. Mencoba bernapas melalui mulut dan bukan melalui hidung,
2. Bernapas secara teratur dan menahan udara di dalam diafragma
3. Bahu tidak diangkat saat bernapas saat bernapas tidak mengeluarkan suara, dan
4. Tidak mengeluarkan suara apapun disaat bernapas.

Metode *long tone* telah lama diakui oleh pemain trombone profesional

sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan fleksibilitas *embouchure* mereka. Hal ini dibuktikan oleh para ahli seperti Schlossberg (1947), Kopprasch (1973), dan Blume (1974). Pendekatan progresif metode ini membantu pemain trombone mencapai hasil yang optimal. Metode itu perlu diterapkan secara kontinu, rutin dan konsisten agar mendapatkan hasil permainan yang terbaik. Untuk menghasilkan permainan musik yang sukses, diperlukan persiapan fisik, mental yang matang, serta latihan yang terstruktur, teratur, efektif, dan efisien (Taryadi, 1986). Penting untuk dicatat bahwa *breathing gym* hanyalah alat bantu latihan. Untuk hasil yang maksimal, latihan pernapasan dengan *breathing gym* harus dilatih secara rutin dan dikombinasikan dengan latihan teknik *long tone*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Suatu penelitian membutuhkan metode yang sistematis guna memperoleh data yang relevan dan menjawab pertanyaan penelitian. Metode penelitian yang tepat akan membantu peneliti dalam merancang prosedur pengumpulan data, menganalisis data, dan menghasilkan kesimpulan yang valid.

B. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2019:2), metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode Penelitian Kualitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini digunakan untuk meneliti objek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi dan analisis data bersifat induktif/deduktif. Hasil penelitian kualitatif menekankan pada pemahaman makna dan mengkonstruksi fenomena yang terjadi daripada generalisasi (Sugiyono, 2019 : 26). Penelitian ini akan menguraikan secara rinci mengenai implementasi metode *breathing gym* pada teknik *long tone* di instrumen trombon bagi siswa kelas X SMAN 3 Yogyakarta. Peneliti akan menargetkan tiga siswa sebagai sampel penelitian pemain instrumen trombon di kelas X SMAN 3 Yogyakarta. Berikut ketiga siswa yang digunakan sebagai sampel penelitian:

1. Tsaqqifna Fadhlarrahman / 16 tahun/ XI IPA 3
2. Bakhitah Zulfa Aulia / 15 tahun/ XI
3. Arraisya Miftahul Rahma / 15 tahun/ X5

Dari beberapa metode deskriptif yang ditawarkan, penulis memilih metode observasi dalam penelitian ini yang merupakan strategi yang berguna untuk mengumpulkan data pada tindakan dan perilaku. Observasi yaitu melakukan pengamatan secara langsung apa yang dikerjakan, menganalisis, dan menginterpretasikan melalui hasil wawancara dan dokumentasi selama kegiatan observasi.

C. Pengumpulan Data

Sumber data diperoleh dari data primer dan data sekunder. Data primer mengacu pada informasi yang diperoleh langsung ketika melakukan wawancara dan melakukan observasi. Peneliti akan mewawancarai tiga siswa yang dijadikan sebagai target penelitian dan mengobservasi secara langsung bagaimana metode *breathing gym* dengan teknik *long tone* ini diaplikasikan. Data sekunder diperoleh dari dokumentasi perusahaan, buku, jurnal ilmiah. (Sugiyono, 2019:455). Secara lebih rinci, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Observasi, adalah teknik alami yang efektif untuk mengumpulkan data terkait tindakan dan perilaku. Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan bahwa siswa kelas X IPA 3 SMAN 3 Yogyakarta yang memilih instrumen trombon, memiliki kesusahan mengatur napas saat meniup trombon. Dalam penelitian

ini juga akan menerapkan metode latihan seperti olah tubuh, *breathing* secara bertahap, *buzzing* pada *mouthpiece* dan yang terakhir yaitu proses *long tone*. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mempelajari kegiatan kelompok yang diteliti dalam situasi alami dari sudut pandang orang dalam dengan mengamati dan berpartisipasi dalam aktivitas tersebut. (Sekaran, Uma, 2017:155-156).

- b. Wawancara, yaitu mewawancarai responden untuk memperoleh informasi mengenai permasalahan yang diteliti. Wawancara adalah metode pengumpulan data yang efektif, terutama selama tahap penelitian eksploratif. Tujuan wawancara pada penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa isu pendahuluan berupa tantangan, masalah, atau potensi yang dimiliki oleh sampel target, sehingga peneliti dapat melakukan investigasi mendalam. Wawancara dilakukan kepada 3 sampel siswa kelas X IPA 3 SMAN 3 Yogyakarta. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa kurang paham tentang *breathing* dan kurang membiasakan teknik *long tone*. Hal itu dikarenakan oleh siswa terburu-buru ingin bermain dengan lancar dan mengejar target buat bahan orchestra yang ada di Padzchestra.
- c. Dokumentasi menjadi metode yang akan digunakan dalam pengumpulan data berupa catatan peristiwa (gambar atau tulisan) selama melakukan penelitian baik pada saat target sampel latihan dengan metode *breathing gym* teknik *long tone* atau dokumentasi lain yang berhubungan. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2019:476), hasil penelitian

juga akan semakin kredibel apabila didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada.

D. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari observasi, hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan analisis kualitatif deskriptif, bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Aktivitas dalam analisis data yaitu :

1. Reduksi data, yaitu merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya, serta membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Dalam penelitian ini akan memfokuskan ke metode *breathing gym* & teknik *long tone*, dimana hal itu menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini.
2. Penyajian data, dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian atau narasi singkat, bagan
3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi, kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti kuat yang mendukung. Sampel dari penelitian ini dapat melakukan teknik *long tone* dengan baik & teratur. Dengan catatan para siswa melakukan metode *breathing gym* dengan sabar tidak tergesa-gesa.

E. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Penelitian Kualitatif

Pengujian keabsahan data dilakukan pada metode penelitian kualitatif guna menguji kredibilitas. Kredibilitas pada penelitian kualitatif merupakan keberhasilan mencapai maksud dalam mengeksplorasi masalah yang beraneka ragam terhadap hasil data dari penelitian (Sugiyono, 2019 : 512-522). Upaya untuk menjaga kredibilitas dalam penelitian kualitatif, dapat melalui langkah- langkah sebagai berikut:

- a. Pengamatan peneliti diperpanjang kembali ke lapangan untuk melakukan pengamatan ulang dan memastikan keabsahan/kebenaran data yang telah diperoleh maupun untuk menemukan data-data terbaru. Pengamatan dilakukan lebih lanjut apabila siswa kelas X IPA 3 SMAN 3 Yogyakarta belum memaksimalkan pertemuan dalam penelitian yang sudah terjadwal.
- b. Meningkatkan ketekunan melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Agar hal itu terwujud peneliti akan selalu melakukan member check kepada siswa kelas X IPA 3 SMAN 3 Yogyakarta dengan metode latihan *breathing gym & long tone* yang di terapkan setiap pertemuan.
- c. Menggunakan bahan referensi, yaitu adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Dengan menambahkan data-data dari dokumentasi dan dari sumber-sumber yang berkaitan dengan metode *breathing gym & long tone*.
- d. Mengadakan member check adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh pemberi data, berarti data tersebut sudah valid, semakin kredibel atau

dipercaya. Memastikan kembali bahan-bahan referensi dari penelitian sebelumnya mengenai *breathing gym & long tone* serta memastikan sampel melakukan metode *breathing gym & teknik long tone* dengan bertahap.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Implementasi *Breathing gym*

Penelitian ini dilakukan selama delapan kali pertemuan dalam rentang waktu satu bulan. Penelitian di lapangan dimulai dari tanggal 3 Februari 2024 hingga 10 Maret 2024, berlokasi di SMA N 3 Yogyakarta. Subjek penelitian terdiri dari pelajar kelas X yang memilih instrumen trombon sebagai fokus utama. Temuan dari pre-test mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa-siswi telah menerima materi tentang *breathing* sebelumnya, namun masih mengalami kendala dalam mengaplikasikannya.

Peneliti melakukan analisis terhadap hasil pre-test. Beberapa masalah yang diidentifikasi meliputi siswa-siswi kurangnya pemahaman dalam melakukan *breathing*, kesulitan membedakan antara napas dada dan napas diafragma, serta kurangnya penggunaan metronome dan kelupaan pemanasan *long tone* sebelum latihan dengan Padzchestra. Kemudian, peneliti merancang komposisi metode senam pernapasan yang akan diterapkan pada subjek penelitian. Metode ini kemudian diterapkan secara sistematis pada siswa-siswi selama pertemuan-pertemuan yang berlangsung selama satu bulan.

Selama penerapan metode senam pernapasan, peneliti memberikan arahan dan masukan kepada siswa-siswi untuk dijadikan materi lanjutan dalam latihan mandiri mereka. Evaluasi terhadap efektivitas metode senam pernapasan dilakukan untuk memonitor kemajuan dalam mengimplementasikan teknik-teknik yang telah

diajarkan. Setelah evaluasi, peneliti melanjutkan materi dengan memperkenalkan teknik nada panjang kepada siswa-siswi. Peneliti memberikan arahan dan masukan kepada siswa-siswi untuk mengintegrasikan metode senam pernapasan yang telah dipelajari dengan teknik nada panjang. Selanjutnya, peneliti melakukan evaluasi terhadap penggunaan metode senam pernapasan untuk teknik nada panjang, dengan tujuan untuk mengevaluasi sejauh mana metode ini dapat meningkatkan kualitas permainan siswa-siswi dalam memainkan instrumen trombon. Terakhir sebagai materi lanjutan, peneliti memberikan bahan lagu singkat untuk dimainkan secara bersama-sama. Bahan lagu ini dapat membantu siswa-siswi mengaplikasikan metode senam pernapasan untuk nada panjang, dilanjut dengan memainkan bahan lagu singkat.

Tabel 1. Progres pertemuan keseluruhan

| Nama siswa-siswi | Progres |
|----------------------------|--|
| Tsaqqifna Fadhlarrahman | Progres cepat meningkat, mudah menerima materi, 1x tidak mengikuti pertemuan |
| Bakhitah Zulfa Aulia | Progres lambat, mudah menerima materi, 2x tidak mengikuti pertemuan |
| Arraisya Miftahul Rahma | Progres meningkat, mudah menerima materi, hadir semua pertemuan |

B. Hasil Persepsi Responden tentang Implementasi *Breathing gym*

Hasil jawaban pre-test yang diberikan oleh ketiga siswa-siswi, terlihat bahwa semua sepakat metode *breathing gym* memiliki pengaruh yang signifikan untuk teknik *long tone*, khususnya dalam meningkatkan kualitas pernapasan dan kekuatan

otot-otot pernapasan yang diperlukan saat bermain alat musik tiup, seperti trombon. Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh siswa-siswi ketika menjalani metode *breathing gym*, seperti kesulitan dalam mengadaptasi diri, mengatur kestabilan udara yang keluar, dan melaksanakan latihan di depan umum tanpa malu. Namun, siswa-siswi mencatat beberapa kemudahan dalam pelaksanaan metode ini, seperti gerakan yang mudah dipahami dan efektif serta manfaat dalam meningkatkan kekuatan otot pernapasan dan endurance. Saran yang diberikan oleh ketiga responden menekankan pentingnya melaksanakan metode *breathing gym* secara rutin dan berkala, sekaligus mengimbangi latihan langsung dengan alat musik tiup agar efektivitasnya lebih optimal.

Tabel 2. Hasil Survei Pra Implementasi Kepada Responden

| Pertanyaan | Tsaqqifna Fadhlarrahman | Bakhitah Zulfa Aulia | Arraisya Miftahul Rahma |
|---|---|--|---|
| Bagaimana menurut kamu tentang metode <i>breathing gym</i> pada teknik <i>long tone</i> ? | Metode <i>breathing gym</i> berpengaruh pada teknik <i>long tone</i> . Dengan melakukan <i>breathing gym</i> , anggota tubuh terkhusus organ pernapasan yang digunakan ketika bermain alat musik tiup menjadi siap dan kuat untuk melakukan teknik <i>long tone</i> | <i>Breathing gym</i> dibutuhkan bagi pemain musik tiup khususnya anak brass. Metode ini membantu melakukan pernapasan dengan benar | Metode <i>breathing gym</i> berguna bagi pemain trombon maupun alat musik tiup lainnya, terutama tiup brass |
| Apa saja tantangan yg dihadapi ketika menjalani | Menjaga agar pernapasan tetap menggunakan pernapasan perut | Kesusahan untuk adaptasi karena tidak terbiasa melakukan | Kesusahan ketika mengambil napas dengan rileks. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| metode <i>breathing gym</i> pada teknik <i>long tone</i> ? | dan bukan pernapasan dada. | <i>breathing gym</i> . Kemudian harus ada kesabaran untuk melakukannya setiap kali akan memulai latihan | Karena, ketika mengambil udara terlalu banyak, nantinya bahu/pundak menjadi tegang |
| Sebutkan beberapa kemudahan dalam metode <i>breathing gym</i> pada teknik <i>long tone</i> ? | Gerakan-gerakan <i>breathing gym</i> merupakan gerakan yang mudah dipahami tetapi memberikan hasil yang efektif | Membantu menemukan pernapasan yang benar ketika meniup, melatih otot diafragma, dan meningkatkan endurance | Ketika bagian merunduk sambil mengambil napas sampai bagian tubuh atas terangkat lebih mudah daripada bagian yang lain, karena bisa dikira- kira perlu udara seberapa kalau mengambil napas hanya 1 atau 2 ketuk. |
| Sebutkan beberapa kesulitan dalam metode <i>breathing gym</i> pada teknik <i>long tone</i> ? | Sedikit sulit dalam mengatur kestabilan udara yang keluar | Adaptasi pernapasan ketika sambil meniup. Kadang ketika terlalu memikirkan <i>breathing</i> saja, maka pemain tidak bisa fokus ketika dalam permainan | Sulit untuk melakukannya di depan umum tanpa malu (bercanda). Sebelum latihan harus berhati-hati agar tidak makan terlalu banyak, hal itu menimbulkan perut akan terasa tidak nyaman |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | ketika <i>breathing gym</i> |
| Menurut kamu apa manfaat metode <i>breathing gym</i> pada teknik <i>long tone</i> ? | Mempersiapkan tubuh atau organ pernapasan sebelum melakukan teknik <i>long tone</i> agar lebih kuat dan dapat mengambil angin yang lebih banyak, sehingga teknik <i>long tone</i> dapat dilakukan dengan stabil | Menguatkan otot perut / diafragma, meningkatkan endurance, melakukan teknik pernapasan yang benar | Bisa membantu ketika memainkan lagu dengan nada panjang, karena trombon seringkali digunakan sebagai nada pengiring (pemegang akor), dan kadang dituntut untuk meniup nada pengiring tersebut dengan legato, sehingga harus sampai 8 atau 12 ketuk tanpa mengambil napas |
| Menurut kamu apa saran dan rekomendasi yang bisa kamu berikan agar metode <i>breathing gym</i> pada teknik <i>long tone</i> menjadi lebih optimal? | Metode <i>breathing gym</i> harus dilakukan secara rutin dan berkala agar hasil yang didapat menjadi efektif dan optimal | <i>Breathing gym</i> harus dibarengi dengan implementasi langsung dengan alat musik tiup | Lebih menekankan pada pengambilan napas yang benar agar langkah-langkah yang dilakukan setelahnya tidak salah |

C. Tantangan yang Dihadapi saat Implementasi

Tantangan yang dihadapi selama mengaplikasikan senam pernapasan ini bermacam-macam. Tantangan utama terletak pada pengaturan waktu antara materi *breathing gym* kegiatan dari Padzchestra. Awalnya, siswa-siswi menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap senam pernapasan, namun, kesibukan Padzchestra yang padat karena adanya event mendatang mengharuskan peneliti untuk membagi waktu dan materi. Hal ini menuntut penambahan latihan mandiri agar siswa-siswi dapat mengejar materi yang tertinggal. Tantangan utama dalam merancang komposisi metode latihan senam pernapasan yang menarik dan tidak membosankan bagi siswa-siswi. Evaluasi menunjukkan tantangan tambahan dalam menangkap materi dengan beragam tingkat kecepatan.

Selain itu, aspek lingkungan sosial juga menjadi faktor, siswa-siswi merasa gerakan yang tidak biasa. Namun, dengan latihan yang rutin, mulai terbiasa dan melakukan senam pernapasan di ruang praktik mereka. Terakhir, ketersediaan waktu siswa-siswi juga menjadi tantangan karena kesibukan dengan mata pelajaran, kegiatan di luar sekolah, dan jadwal yang sama dengan Padzchestra, sehingga harus fleksibel dalam menentukan jadwal pertemuan.

D. Kemudahan & Kesulitan implementasi *breathing gym*

Peneliti menemukan berbagai kemudahan dan kesulitan dalam melatih metode *breathing gym*. Kemudahan dan kesulitan ini menjadi landasan penting untuk mengevaluasi teknik yang sudah baik serta mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan atau pengembangan selanjutnya. Peneliti akan menyajikan

rincian kemudahan dan kesulitan yang ditemui dalam penelitian ini dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil survei kemudahan dan kesulitan yang dialami para responden

| No | Nama Siswa-Siswi | Kemudahan | Kesulitan |
|----|-------------------------|--|--|
| 1. | Tsaqqifna Fadhlarrahman | <ul style="list-style-type: none"> a. Sikap tubuh yang ideal ketika melakukan gerakan senam pernapasan b. Memiliki kontrol napas stabil c. Memiliki durasi napas yang panjang | <ul style="list-style-type: none"> a. Beberapa gerakan senam pernapasan masih menggunakan napas dada daripada napas diafragma b. Kadang-kadang badan kurang rileks ketika melakukan gerakan senam pernapasan |
| 2. | Bakhitah Zulfa Aulia | <ul style="list-style-type: none"> a. Sikap tubuh yang ideal ketika melakukan gerakan senam pernapasan | <ul style="list-style-type: none"> a. Masih sering menggunakan napas dada daripada napas diafragma b. Kontrol napas yang kurang stabil setiap percobaan c. Memiliki durasi napas yang pendek d. Badan sering kurang rileks ketika melakukan gerakan senam pernapasan |
| 3. | Arraisya Miftahul Rahma | <ul style="list-style-type: none"> a. Sikap tubuh yang ideal ketika melakukan gerakan | <ul style="list-style-type: none"> a. Masih sering menggunakan napas dada daripada napas diafragma |

| | | | |
|--|--|------------------|---|
| | | senam pernapasan | <ul style="list-style-type: none"> b. Kontrol napas yang kurang stabil setiap percobaan c. Memiliki durasi napas yang pendek d. Badan sering kurang rileks ketika melakukan gerakan senam pernapasan |
|--|--|------------------|---|

Berdasarkan temuan yang disajikan dalam tabel, terlihat bahwa semua siswa-siswi mengidentifikasi beberapa kemudahan dan kesulitan dalam pelaksanaan senam pernapasan. Kemudahan yang diidentifikasi mencakup sikap tubuh yang ideal saat melakukan gerakan senam pernapasan, kontrol napas yang stabil, dan kemampuan untuk mempertahankan durasi napas yang panjang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi memiliki potensi untuk mengembangkan teknik pernapasan yang baik dengan latihan yang tepat.

Di sisi lain, terdapat juga kesulitan yang dihadapi siswa-siswi. Salah satunya adalah kecenderungan untuk masih menggunakan napas dada daripada napas diafragma, yang merupakan aspek penting. Selain itu, kendala dalam mempertahankan kontrol napas yang stabil dan durasi napas yang pendek juga menjadi masalah yang perlu diatasi. Selain itu, siswa-siswi juga mengalami kesulitan dalam mempertahankan relaksasi tubuh selama melakukan gerakan senam pernapasan, yang dapat memengaruhi efektivitas latihan.

E. Tingkat Capaian *Long tone*/Nada Panjang

Long tone merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain trombon yang penting untuk melatih kontrol nada, intonasi, dan stamina. Namun, banyak siswa trombon yang mengalami kesulitan dalam memainkan *long tone* dengan durasi yang panjang dan nada yang stabil. Metode *breathing gym*, yang berfokus pada latihan pernapasan diafragma, telah terbukti membantu dalam meningkatkan kemampuan *long tone* pada pemain tiup.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti efektivitas metode *breathing gym* dalam meningkatkan kemampuan *long tone* pada siswa trombon di SMAN 3 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan design *pretest-posttest*. Berdasarkan penilaian, kualitas nada siswa kelompok eksperimen mengalami peningkatan rata-rata 2 poin (dari 3 menjadi 5) setelah mengikuti pelatihan metode *breathing gym*. Hasil ini mencerminkan dampak positif dari penerapan teknik pernapasan yang diajarkan dalam metode tersebut. Selanjutnya, tingkat kepercayaan diri siswa-siswi kelompok eksperimen dalam memainkan *long tone* meningkat rata-rata 80% setelah mengikuti pelatihan *breathing gym*. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berdampak pada kualitas nada, tetapi juga pada aspek psikologis siswa dalam menghadapi tantangan bermain trombon. Peneliti menyajikan *pre-test* dan *post-test* siswa-siswi pemain trombone Padzchestra ketika melakukan teknik *long tone*.

Tabel 4. Hasil *pre-test* dan *post-test long tone* pada siswa-siswi pemain trombone Padzchestra

| Nama Siswa-siswi | Pre-test | Post-test |
|-------------------------|--|---|
| Tsaqqifna Fadhlarrahman | <ol style="list-style-type: none"> 1. Durasi mencapai 4 hingga 8 ketukan, namun napas belum stabil 2. Tubuh masih tegang, tidak rileks | <ol style="list-style-type: none"> 1. Durasi mencapai 6 hingga 10 ketukan, napas stabil\ 2. Tubuh rileks tidak tegang |
| Bakhitah Zulfa Aulia | <ol style="list-style-type: none"> 1. Durasi mencapai 4 hingga 6 ketukan, napas kurang stabil 2. Tubuh masih tegang, tidak rileks | <ol style="list-style-type: none"> 1. Durasi mencapai 6 hingga 8 ketukan dengan napas yang stabil 2. Tubuh terkadang masih tegang terkadang juga rileks |
| Arraisya Miftahul Rahma | <ol style="list-style-type: none"> 1. Durasi mencapai 2 hingga 5 ketukan, napas masih belum stabil 2. Tubuh masih tegang, tidak rileks | <ol style="list-style-type: none"> 1. Durasi mencapai 4 hingga 8 ketukan, napas stabil 2. Tubuh masih tegang |

Materi *long tone* yang diberikan kepada siswa-siswi pemain trombon Padzchestra:

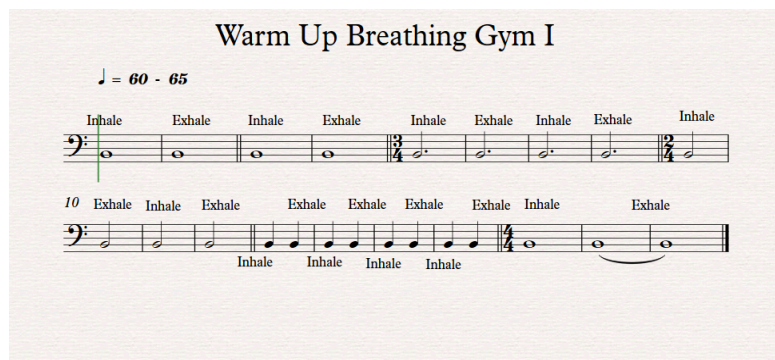
Gambar 8. Materi *long tone* (Sumber: Aaron Cole, 2011)

Dalam materi ini siswa-siswi pemain trombon Padzchestra dilatih untuk bermain dengan *phrase* yang panjang. Materi ini menggunakan $\frac{1}{2}$ dan not penuh yang di variasi dengan *progresi akord*. Setiap perpindahan nada tidak terlalu jauh, jadi siswa-siswi Padzchestra tidak kesusahan. Oleh karena itu, materi ini cocok dimainkan untuk melakukan teknik nada panjang setelah melakukan *breathing gym* sebelumnya.

Pada birama pertama, lakukan pengambilan napas dengan 4 ketuk. Birama selanjutnya siswa-siswi memainkan nada yang berbeda-beda. Setiap birama diperhatikan intonasi dan perpindahan setiap nadanya sesuai tempo yang diberikan, yaitu 70 bpm.

F. Panduan Tempo dan Ritmis (senam pernapasan & *long tone*)

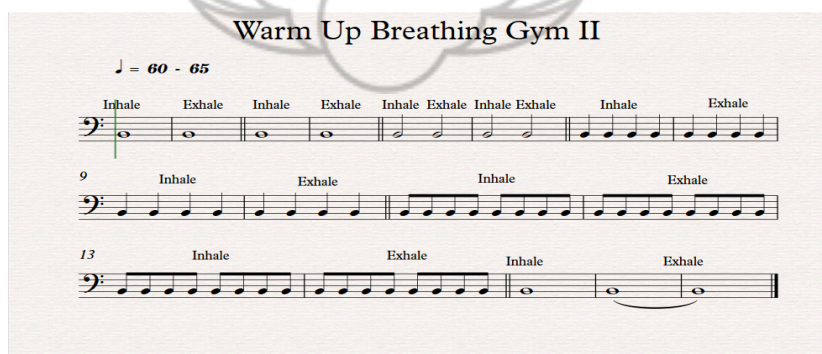
1.



Gambar 9. Materi senam pernapasan pertama (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)

Tempo dan ritmis yang pertama ini digunakan untuk memulai gerakan awal senam pernapasan. Gerakan yang cocok untuk menggunakan pemanasan pertama ini yaitu; studi aliran tahap pertama, studi aliran tahap lanjut dan peregangan.

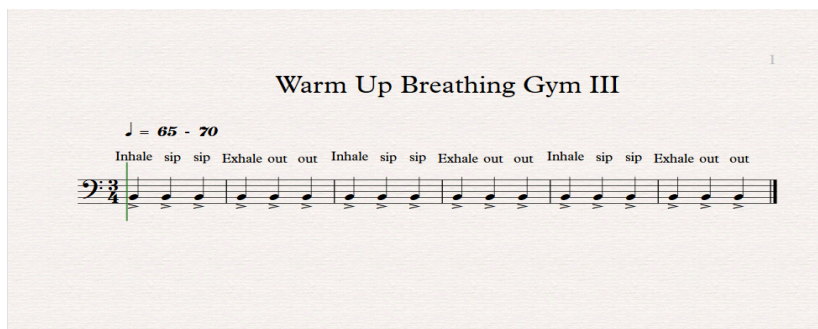
2.



Gambar 10. Materi senam pernapasan kedua (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)

Tempo dan ritmis yang kedua ini digunakan untuk memulai gerakan lanjutan senam pernapasan. Gerakan yang cocok untuk menggunakan pemanasan kedua ini yaitu; studi aliran tahap lanjut dan studi peregangan tubuh.

3.



Gambar 11. Materi senam pernapasan ketiga (Sumber: Sheridan, S. P., 2002)

Tempo dan ritmis yang ketiga ini khusus digunakan ketika melakukan gerakan *Inhale, sip, sip - Exhale, push, push*. Gerakan ini merupakan tingkat terakhir dalam senam pernapasan dalam penelitian ini. Dikarenakan oleh fungsi gerakan ini untuk menambah kapasitas udara ketika diproduksi dan memaksimalkan diafragma agar menjadi kuat dan tahan lama.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa-siswi Padzchestra, kelompok eksperimen umumnya merasa puas dengan pelatihan metode *breathing gym*. Merasa bahwa pelatihan ini membantu dalam meningkatkan kemampuan *long tone* dan meningkatkan kepercayaan diri dalam bermain trombon. Siswa-siswi lebih termotivasi untuk mengembangkan keterampilan musik mereka lebih lanjut. Secara keseluruhan pengalaman siswa-siswi, metode *breathing gym* telah memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan musik mereka.

Berdasarkan wawancara dengan pemain tiup, seperti: Joko Suprayitno, metode *breathing gym* merupakan pilihan tepat untuk melatih pernapasan bagi pemain tiup, terutama pemain trombon. Manfaat *breathing gym* lainnya adalah

untuk mencegah kekakuan dan ketegangan sebelum dan saat bermain trombon. Metode *breathing gym* perlu dikembangkan di sekolah-sekolah, khususnya sekolah musik yang memiliki instrumen tiup. Metode ini sering digunakan di *marching band* saja, jadinya perlu dikembangkan dan diterapkan di setiap sekolah-sekolah musik. Selanjutnya, wawancara dengan Ezra Purba, bahwa pernapasan merupakan fondasi bagi pemain tiup.

Latihan pernapasan harus dilakukan sebelum menggunakan alat musik tiup. *Breathing gym* adalah metode yang tepat untuk melatih pernapasan, khususnya pernapasan diafragma. Banyak pemain tiup yang kurang memperhatikan latihan pernapasan. Mereka lebih fokus pada teknik-teknik dan bermain dengan asal-asalan tanpa memperhatikan tentang pernapasan. Metode *breathing gym* perlu disebarluaskan agar pemain tiup dapat memahami pentingnya latihan pernapasan. Dengan latihan pernapasan yang baik, pemain tiup dapat meningkatkan performa mereka dan meminimalisir risiko cedera.

Beberapa keterbatasan penelitian ini perlu dipertimbangkan. Pertama, sampel penelitian ini relatif kecil. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan satu metode pengukuran, yaitu tes *long tone*. Ketiga, penelitian ini tidak mengontrol variabel lain yang dapat memengaruhi teknik *long tone*, seperti latihan teknik trombon dan kondisi fisik. Terdapat beberapa keterbatasan, penelitian ini memberikan bukti bahwa metode *breathing gym* efektif untuk meningkatkan teknik *long tone* pada instrumen trombon. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar, metode pengukuran yang lebih beragam, dan kontrol variabel yang lebih ketat diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan penelitian ini.



Gambar 12. Teknik ambasir Aif dengan instrumen dan *mouthpiece*

Siswa melakukan menggetarkan bibir atas dan bawah sebelum bermain dengan alat trombon. Postur tubuh tegap, ketika memegang trombon, posisi *mouthpiece* disesuaikan dengan kontur gigi masing-masing siswa-siswi. Aif memiliki ambasir yang agak condong kebawah, membuat posisi trombon yang dipegang cenderung lebih turun.



Gambar 13. Teknik ambasir Zulfa dengan instrumen dan *mouthpiece*

Siswi melakukan menggetarkan bibir sebelum bermain dengan alat trombon. Postur tubuh tegap, saat memegang trombon posisi *mouthpiece* disesuaikan dengan kontur gigi masing-masing siswa-siswi. Zulfa memiliki ambasir yang rata, membuat posisi trombon yang dipegang condong ke tengah.



Gambar 14. Teknik ambasir Rahma dengan instrumen dan *mouthpiece*

Siswa melakukan menggetarkan bibir sebelum bermain dengan alat trombon. Postur tubuh tegap, ketika memegang trombon, posisi *mouthpiece* disesuaikan dengan kontur gigi masing-masing siswa-siswi. Rahma memiliki ambasir yang lurus, membuat posisi trombon yang dipegang rata.

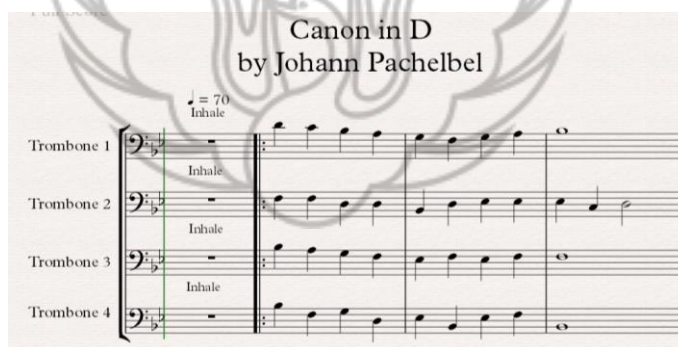
G. Capaian siswa/siswi memainkan sebuah lagu/repertoar

Metode senam pernapasan memiliki manfaat yang banyak bagi setiap pemain tiup. Senam pernapasan meningkatkan kapasitas diafragma untuk pemain tiup, terutama pemain trombon. Mengambil napas lebih dalam dan lebih lama, sehingga menghasilkan nada yang lebih panjang dan lebih kuat. Kontrol pernapasan yang optimal membantu pemain trombon untuk mengalirkan udara dengan lebih baik,

sehingga menghasilkan nada yang lebih stabil dan lebih akurat. Efisiensi pernapasan bagi pemain trombon untuk menggunakan energi dengan lebih efisien, agar dapat bermain lebih lama.

Setelah dilakukan studi lapangan selama 8 pertemuan, siswa-siswi pemain trombon Padzchestra dapat melakukan senam pernapasan dan memainkan nada panjang dengan lancar. Peneliti menambahkan sebuah materi lagu pendek untuk dimainkan secara bersama oleh siswa-siswi pemain trombon Padzchestra. Lagu yang dimainkan memiliki keterkaitan dengan senam pernapasan untuk nada panjang. Hal itu membuat siswa-siswi pemain trombon Padzchestra lebih mudah. Beberapa lagu yang dimainkan memang khusus bagi pemain trombon yang masih pemula. Berikut merupakan contoh lagu/repertoar yang dimainkan:

1. Lagu/repertoar pertama



Gambar 15. Materi quartet harmoni pertama (Sumber: Aaron Cole, 2011)

Lagu ini dilatih untuk bermain dengan ketepatan & akurasi setiap nada. Artikulasi yang dihasilkan harus jelas dan saling mendengar satu sama lain. Hal itu menjadi keharusan bagi setiap pemain trombon yang bermain secara ansamble/bersama-sama. Birama pertama, lakukan pengambilan napas dengan 4 ketuk. Kemudian, di birama selanjutnya siswa-siswi memainkan nada yang

berbeda-beda setiap birama memainkan nada seperempat ketuk. Selanjutnya, setiap birama harus diperhatikan intonasi dan perpindahan setiap nadanya sesuai tempo yang diberikan, yaitu 70bpm.

2. Lagu/repertoar kedua

The image shows a musical score for 'Amazing Grace' by John Newton (1779). It is a full score for four Trombone parts (1, 2, 3, and 4). The music is in 3/4 time and has a tempo marking of quarter note = 70. There are 'Inhale' markings above the first few notes of each part. The score is presented on a page with a light background and a watermark of a figure in the center.

Gambar 16. Materi quartet harmoni kedua (Sumber: Aaron Cole, 2011)

Lagu ini, fokus utama pada warna suara yang dihasilkan. Lagu ini merupakan hymne kristen yang sangat populer di kalangan musik klasik. Setiap pemain tiup maupun yang lain seringkali membawakan lagu ini. Bagi pemula, lagu ini cocok untuk latihan *ansamble*.

Sumber lagu merujuk pada buku 36 chorales for band by Aaron Cole (2011). Isi buku ini merupakan sumber daya pemanasan yang banyak digunakan untuk band ansamble. Digunakan di seluruh negara sebagai metode untuk mengajarkan harmoni, keseimbangan, perpaduan, produksi nada, dan intonasi. Lagu-lagu yang dipilih merupakan basic dasar bermain ansamble. Perpaduan antarnada membuat siswa-siswi fokus pada nada yang dimainkan dan saling mendengar satu sama lain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggambarkan implementasi metode senam pernapasan (*breathing gym*) pada siswa-siswi kelas X di SMA N 3 Yogyakarta, yang memilih instrumen trombon sebagai fokus utama. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa meskipun tiga siswa-siswi telah menerima materi tentang senam pernapasan. Namun, masih menghadapi kendala dalam mengaplikasikannya. Penelitian ini berhasil merancang dan menerapkan metode senam pernapasan secara sistematis, yang kemudian dievaluasi untuk memantau kemajuan siswa-siswi. Selanjutnya, teknik nada panjang diperkenalkan dan diintegrasikan dengan metode senam pernapasan. Metode senam pernapasan untuk nada panjang terbukti dapat meningkatkan durasi nada panjang, serta kualitas nada menjadi semakin stabil.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan untuk pengembangan selanjutnya:

1. Penelitian ini masih banyak kekurangan, sehingga di perlukan peneliti-peneliti berikutnya dengan menyerupai topik yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrihana, J. R., & Haryono, S. (2019). Pembelajaran Trombon Di Smk Negeri 2 Kasihan Bantul. *Jurnal Seni Musik*. <https://doi.org/10.15294/jsm.v8i1.28210>
- Alsop, M. A. (2018). *Breathing Instruction of Successful High School Marching Band Directors*. ThinkIR: The University of Louisville's Institutional.
- Aru, A. M. W. (2018). E-Modul Seni Budaya Kelas XI. Angewandte Chemie International Edition
- Blume, O. (1974). *36 Studies For trombon*. New York: Carl Fischer.
- Bougie, U. S. (2017). *Metode penelitian untuk Bisnis: Pendekatan Pengembangan Keahlian*. Jakarta Selatan: Salemba Empat.
- Cleveland Clinic. (2023). *Diaphragmatic breathing*. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9445-diaphragmatic-breathing>
- Cole, Aaron. (2011). *36 Chorales for Band*. Versi 1.0: Decoygrape Productions
- Dunham, D. (2016). *The first six weeks, A beginning band curriculum*. Texas: The Instrumentalist.
- Guion, D. (1988). *The trombon: Its History and Music*. London, New York: Gordon and Breach.
- Guion, D. (2010). *A history of the trombon*. Lanham, Maryland: Scarecrow Press.
- Harvard Health Publishing. (2023). *Learning diaphragmatic breathing*. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/breathing-techniques-to-help-you-relax>
- Hopkin, B. (1996). *Musikal Instrument Design*. Tucson Arizona: See Sharp Press.
- Kopprasch. (1973). *60 Studies For trombon*. Ed. Keith Brown. New York: International Music Company.
- Lamusu, Z., Lamusu, A., & Mile, S. (2023). Edukasi Senam Pernapasan Pada Siswa MTS AL-Falah Pulubala Kabupaten Gorontalo. *Jambura Arena Pengabdian*.
- Laura, L. (2023, November 21). *Academy lesson trombon*. Retrieved from study.com: <https://study.com/academy/lesson/trombon-history-parts-facts.html>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2023). *Bagaimana Paru-paru Bekerja*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/paru-paru>
- Nugroho, S. (2012). Senam Pernapasan Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sheridan, S. P. (2002). *The Breathing gym*. England: Focus on Excellence.
- Purba, E. D., & Barus, H. N. (2020). Implementasi Teknik Dasar Istrument Trompet Pada Mahasiswa Prodi Musik, Fsp, Isi Yogyakarta. *Grenek Music Journal*, 9(2), 83. <https://doi.org/10.24114/grenek.v9i2.20312>
- Remington, E. (1980). *The Remington Warm-up Studies: An Annotated Collection of the Famous Daily Routine Ed. Donald Hunsberger*. Athens: OH: Accura Music.

- Ruliati, R., & Puspitasari, M. T. (2018). Olahraga Senam Pernapasan Satria Nusantara Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Menopause (Studi di Cabang Senam Pernapasan Satria Nusantara di Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang). *Jurnal Ilmiah STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*.
- Schlossberg, M. (1947). *Daily Drills and Technical Studies for trombon Ed. C.K. Schlossberg*. New York: M. Baron Company.
- Stowe, J. (2019). *Song And Wind: An Explanation Of The Approach For Teachers Of Beginning Brass Students By Justin Stowe. June*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Susanto, A., Erfan, E., Ardipal, A., & Dwi Putra, A. (2022). Urgensi Penerapan Metode *Long tone* Bagi Mahasiswa Mayor Instrumen Trombon Di Prodi Pendidikan Musik Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sendratasik, 11(1)*, 84. <https://doi.org/10.24036/js.v11i1.114104>
- Taryadi. (1986). *Pengajaran praktik instrumen Trompet pada sekolah menengah di Yogyakarta*. Yogyakarta: Institut Seni Indonesia Yogyakarta.



WEBTOGRAFI

<https://mirandacasianoblog.wordpress.com/> (diakses tanggal 7 Mei 2024, jam 21.30)

<https://www.shutterstock.com/> (diakses tanggal 7 Mei 2024, jam 21.35)

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9445-diaphragmatic-breathing>
(diakses tanggal 16 Mei 2024, jam 16.30)

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/breathing-techniques-to-help-you-relax> (diakses tanggal 16 Mei 2024, jam 16.35)

<https://www.halodoc.com/kesehatan/paru-paru> (diakses tanggal 16 Mei 2024, jam 16.40)

DAFTAR WAWANCARA

1. Joko Suprayitno : Dosen Trombon Penciptaan Musik ISI Yogyakarta
2. Ezra Deardo Purba : Dosen Trumpet Seni Musik ISI Yogyakarta



LAMPIRAN

Lampiran 1. Lokasi Penelitian di SMAN 3 Yogyakarta



Denah Lokasi SMAN 3 Yogyakarta. Jl. Yos Sudarso No.7, RT.05/RW.03, Kotabaru, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55224.

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI

INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN

Jalan Parangtritis km 6,5 Kotak Pos 1284 Yogyakarta
Telepon. (0274) 375380, 384108 Fax. (0274) 384108
Laman www.fsp.isi.ac.id

Nomor : 2369/IT4.1/PG/2024
Lamp :
Hal : Permohonan ijin penelitian

03 Mei 2024

Kepada Yth,
Kepala Sekolah
SMAN 3 YOGYAKARTA

Dengan hormat, kami beritahukan mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Abdul Mu'iz Dehana Cakra Surya
NIM : 20102600131
Jurusan / Program Studi : Musik / S1 Musik

Akan melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir / skripsi dengan judul **"Implementasi Metode Breathing Gym untuk Teknik Long Tone pada Instrumen di SMAN 3 Yogyakarta"** bertempat di SMAN 3 Yogyakarta Jl. Yos Sudarso No.7, RT.05/RW.03, Kotabaru, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55224.

Berkaitan dengan hal itu, kami mohon agar mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk keperluan tersebut di atas.

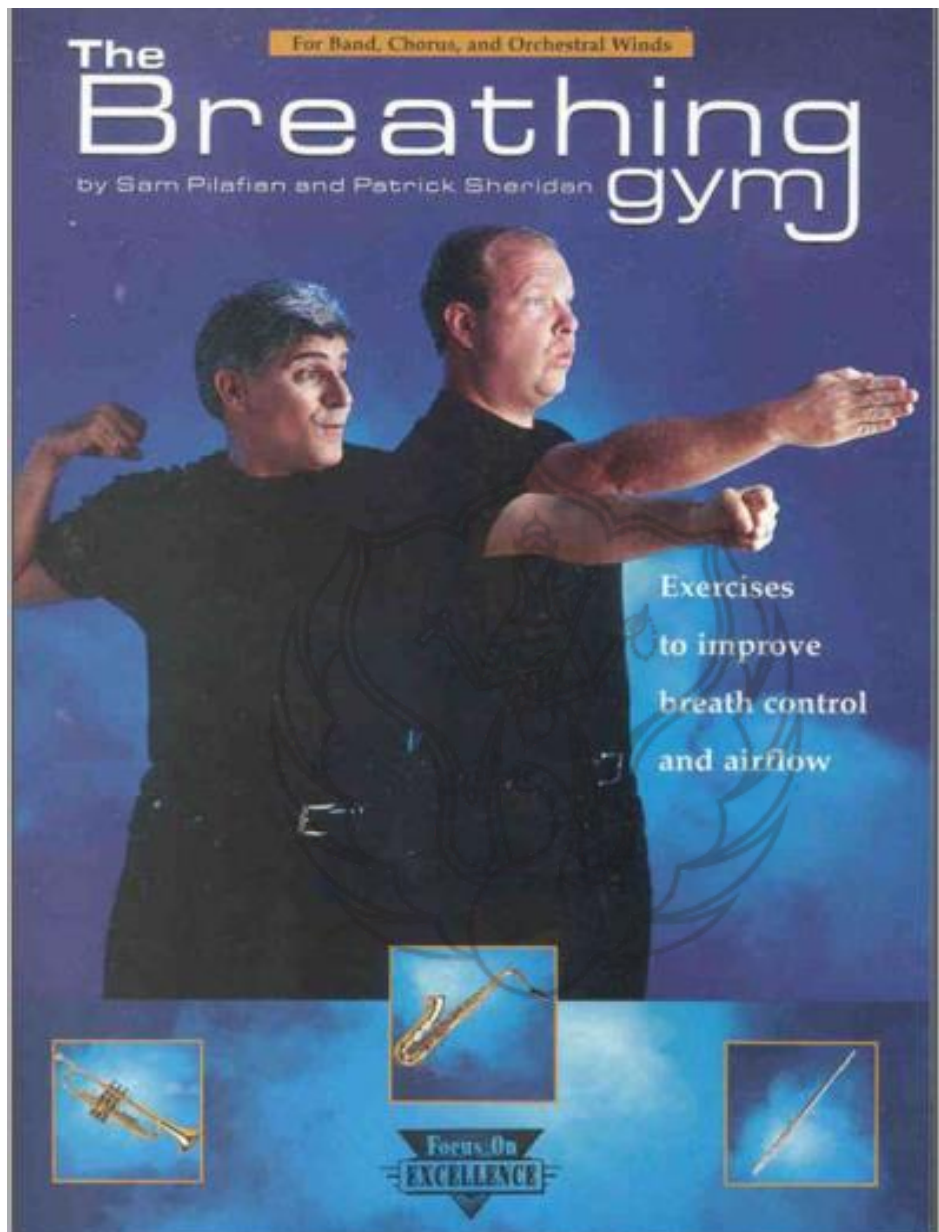
Demikian atas bantuan Bapak/Ibu/Saudara kami ucapkan terima kasih

A.n. Dekan
Pembantu Dekan I



Dra. M. Heni Winahyuningsih, M.Hum
NIP. 196403221990022001

Lampiran 3. Buku Panduan Utama Penulis



Lampiran 4. Dokumentasi setiap pertemuan dengan siswa-siswi SMA N 3
Yogyakarta











Lampiran 5. Detail materi dan progres siswa-siswi Padzchestra SMA N 3
Yogyakarta

| Tanggal | Tsaqqifna Fadhlarrahman | Materi | Progres Report Harian |
|--------------|-------------------------|--|---|
| 3 - 2 -2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan <i>breathing</i>, keterkaitannya dengan <i>breathing gym</i>, sekaligus penerapannya. 2. “Warm up <i>breathing gym I</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Belum mengerti tentang <i>breathing</i> yang tepat dan keterkaitannya dengan <i>breathing gym</i>. 2. Dalam penerapan <i>breathing</i> masih belum tepat. 3. Kapasitas udara pendek 4. Postur dan dada masih tegang/tidak rileks. 5. Ritmis belum rata |
| 6 - 2 – 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing</i> secara singkat dan pendek. 2. “Warm up <i>breathing gym I</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat mengikuti dengan lancar, 2. Postur dan dada sudah rileks 3. Napas belum stabil 4. Ritmis belum rata |
| 8 - 2 – 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan mandiri <i>breathing</i> 2. “Warm up <i>breathing gym I</i>” 3. “Warm up <i>breathing gym II</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sudah di lakukan di sekolah 2. Napas belum stabil 3. Ritmis sudah rata 4. Siswa mampu melakukan latihan <i>breathing gym</i> secara mandiri |

| | | | |
|---------------|-------------|---|--|
| | | | dengan baik. |
| 12 - 2 – 2024 | Belum hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan <i>breathing gym</i> dan penerapannya 2. “Peregangan” 3. “Studi aliran tahap pertama” 4. “Warm up <i>breathing gym</i> II” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Materi disampaikan <i>via online</i> 2. Materi sudah dilakukan namun, disempurnakan dalam pertemuan berikutnya |
| 18 - 2 – 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing gym</i> lanjutan 2. “Peregangan” 3. “Studi aliran tahap pertama” 4. “Studi aliran tahap kedua” 5. “Warm up <i>breathing gym</i> II” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Belum maksimal, karena baru pertama mencoba, tetapi untuk <i>breathing</i> nya meningkat 2. Peregangan masih kaku 3. Napas sudah stabil 4. Ritmis sudah rata |
| 27 - 2 – 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing gym</i> lanjutan 2. “Peregangan” 3. “Studi aliran tahap pertama” 4. “Studi aliran tahap kedua” 5. “Studi aliran tahap lanjut” 6. “Warm up <i>breathing gym</i> I” 7. “Warm up <i>breathing gym</i> II” 8. “Warm up <i>breathing gym</i> III” | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Breathing</i> semakin membaik 2. Napas semakin stabil 3. Kapasitas udara semakin banyak 4. Peregangan tubuh semakin rileks 5. “Studi aliran tahap pertama & tahap kedua” membaik 6. “Warm up <i>breathing gym</i> III” belum rata 7. Gerakan “studi aliran tahap lanjut” kurang rileks |
| 29 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing gym</i> dan keterkaitannya dengan teknik | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kapasitas udara semakin panjang 2. Napas semakin stabil |

| | | | |
|---------------|-------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> 2. <i>long tone</i> 2. “Warm up <i>breathing gym</i> I” 3. “Warm up <i>breathing gym</i> II” | <ul style="list-style-type: none"> 3. Intonasi stabil 4. Ritmis kurang rata ketika <i>long tone</i> |
| 10 - 3 - 2024 | Hadir | <ul style="list-style-type: none"> 1. Teknik <i>long tone</i> secara bertahap. Mulai dari <i>breathing</i>, <i>buzzing</i> dan <i>long tone</i> 2. “Warm up <i>breathing gym</i> I” 3. “Warm up <i>breathing gym</i> II” | <ul style="list-style-type: none"> 1. Kapasitas udara semakin panjang 2. <i>Buzzing</i> stabil 3. Napas semakin stabil 4. Intonasi stabil 5. Ritmis mulai rata ketika <i>long tone</i> 6. Siswa merasa puas dengan hasil penerapan metode <i>breathing gym</i> dan yakin bahwa metode ini dapat membantu mereka meningkatkan kemampuan bermain trombon. |

| Tanggal | Bakhitah Zulfa Aulia | Materi | Progres Report Harian |
|--------------|----------------------|--|--|
| 3 - 2 - 2024 | Hadir | <ul style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan <i>breathing</i>, keterkaitannya dengan <i>breathing gym</i>, sekaligus penerapannya. 2. “Warm up <i>breathing gym</i> I” | <ul style="list-style-type: none"> 1. Belum mengerti tentang <i>breathing</i> yang tepat dan keterkaitannya dengan <i>breathing gym</i>. 2. Dalam penerapan <i>breathing</i> masih belum tepat. 3. Kapasitas udara pendek |

| | | | |
|---------------|-------|---|---|
| | | | <ol style="list-style-type: none"> 4. Postur dan dada masih tegang/tidak rileks. 5. Ritmis belum rata |
| 6 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing</i> secara singkat dan pendek. 2. “Warm up <i>breathing gym I</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Postur dan dada belum rileks 2. Napas belum stabil 3. Ritmis belum rata 4. Kurang enak badan |
| 8 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan mandiri <i>breathing</i> 2. “Warm up <i>breathing gym I</i>” 3. “Warm up <i>breathing gym II</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sudah dilakukan di sekolah 2. Napas sudah stabil 3. Ritmis belum rata 4. “Warm up <i>breathing gym II</i>” kurang rata 5. Siswi mampu melakukan latihan <i>breathing gym</i> secara mandiri dengan baik. |
| 12 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan <i>breathing gym</i> dan penerapannya 2. “Peregangan” 3. “Studi aliran tahap pertama” 4. “Warm up <i>breathing gym II</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Napas sudah stabil 2. Ritmis sudah rata 3. Peregangan sudah bagus 4. “Warm up <i>breathing gym II</i>” membaik |
| 18 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing gym</i> lanjutan 2. “Peregangan” 3. “Studi aliran tahap pertama” | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Breathing</i> nya meningkat 2. Peregangan masih kaku 3. Napas sudah stabil |

| | | | |
|---------------|-------------|---|---|
| | | <ol style="list-style-type: none"> 4. “Studi aliran tahap kedua” 5. “Warm up <i>breathing gym</i> II” | <ol style="list-style-type: none"> 4. Ritmis sudah rata 5. Studi aliran tahap pertama & kedua meningkat |
| 27 - 2 - 2024 | Belum Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing gym</i> lanjutan 2. “Peregangan” 3. “Studi aliran tahap pertama” 4. “Studi aliran tahap kedua” 5. “Studi aliran tahap lanjut” 6. “Warm up <i>breathing gym</i> I” 7. “Warm up <i>breathing gym</i> II” 8. “Warm up <i>breathing gym</i> III” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Materi disampaikan <i>via online</i> 2. Materi sudah dilakukan namun, disempurnakan dalam pertemuan berikutnya |
| 29 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing gym</i> dan keterkaaitannya dengan teknik <i>long tone</i> 2. “Warm up <i>breathing gym</i> I” 3. “Warm up <i>breathing gym</i> II” | <ol style="list-style-type: none"> 4. Kapasitas udara masih pendek 5. Napas semakin stabil 6. Intonasi masih goyang 7. Ritmis kurang rata ketika <i>long tone</i> |
| 10 - 3 - 2024 | Belum hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik <i>long tone</i> secara bertahap. Mulai dari <i>breathing</i>, <i>buzzing</i> dan <i>long tone</i> 2. “Warm up <i>breathing gym</i> I” 3. “Warm up | <ol style="list-style-type: none"> 1. Materi disampaikan <i>via online</i> 2. Materi sudah dilakukan namun, disempurnakan dalam pertemuan tambahan |

| | | <i>breathing gym II</i> | |
|--------------|-------------------------|--|---|
| Tanggal | Arraisya Miftahul Rahma | Materi | Progres Report Harian |
| 3 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan <i>breathing</i>, keterkaitannya dengan <i>breathing gym</i>, sekaligus penerapannya. 2. “Warm up <i>breathing gym I</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Belum mengerti tentang <i>breathing</i> yang tepat dan keterkaitannya dengan <i>breathing gym</i>. 2. Dalam penerapan <i>breathing</i> masih belum tepat. 3. Kapasitas udara pendek 4. Postur dan dada masih tegang/tidak rileks. 5. Ritmis belum rata |
| 6 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing</i> secara singkat dan pendek. 2. “Warm up <i>breathing gym I</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Postur dan dada belum rileks 2. Napas belum stabil 3. Ritmis belum rata |
| 8 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Latihan mandiri <i>breathing</i> 2. “Warm up <i>breathing gym I</i>” 3. “Warm up <i>breathing gym II</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sudah dilakukan di sekolah 2. Napas masih belum stabil 3. Ritmis belum rata 4. “Warm up <i>breathing gym II</i>” kurang rata 5. Siswi mampu melakukan latihan <i>breathing gym</i> |

| | | | |
|---------------|-------------|---|---|
| | | | secara mandiri dengan baik. |
| 12 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan <i>breathing gym</i> dan penerapannya 2. “Peregangan” 3. “Studi aliran tahap pertama” 4. “Warm up <i>breathing gym II</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Napas sudah stabil 2. Ritmis belum rata\ 3. Peregangan sudah bagus 4. “Warm up <i>breathing gym II</i>” membaik |
| 18 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing gym</i> lanjutan 2. “Peregangan” 3. “Studi aliran tahap pertama” 4. “Studi aliran tahap kedua” 5. “Warm up <i>breathing gym II</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Breathing</i> kurang maksimal, sehabis makan 2. Peregangan masih kaku 3. Napas sudah stabil 4. Ritmis sudah rata 5. Studi aliran tahap pertama & kedua belum maksimal |
| 27 - 2 - 2024 | Belum Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan <i>breathing gym</i> lanjutan 2. “Peregangan” 3. “Studi aliran tahap pertama” 4. “Studi aliran tahap kedua” 5. “Studi aliran tahap lanjut” 6. “Warm up <i>breathing gym I</i>” 7. “Warm up <i>breathing gym II</i>” 8. “Warm up <i>breathing gym III</i>” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Materi disampaikan <i>via online</i> 2. Materi sudah dilakukan namun, disempurnakan dalam pertemuan berikutnya |
| 29 - 2 - 2024 | Hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Penerapan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kapasitas udara |

| | | | |
|---------------|-------------|---|--|
| | | <p><i>breathing gym</i> dan keterkaaitannya dengan teknik <i>long tone</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. “Warm up <i>breathing gym</i> I” 3. “Warm up <i>breathing gym</i> II” | <p>masih pendek</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Napas sudah stabil 3. Intonasi masih goyang 4. Ritmis kurang rata ketika <i>long tone</i> |
| 10 - 3 - 2024 | Belum hadir | <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik <i>long tone</i> secara bertahap. Mulai dari <i>breathing</i>, <i>buzzing</i> dan <i>long tone</i> 2. “Warm up <i>breathing gym</i> I” 3. “Warm up <i>breathing gym</i> II” | <ol style="list-style-type: none"> 1. Materi disampaikan <i>via online</i> 2. Materi sudah dilakukan namun, disempurnakan dalam pertemuan tambahan |