

**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.

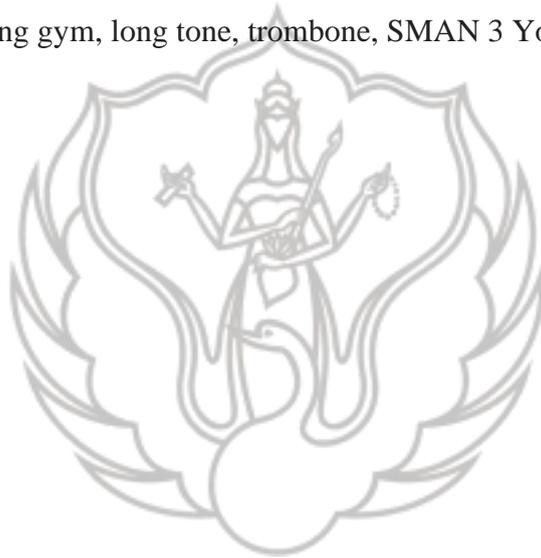
Kata kunci : *breathing gym*, *long tone*, trombon, SMAN 3 Yogyakarta



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.

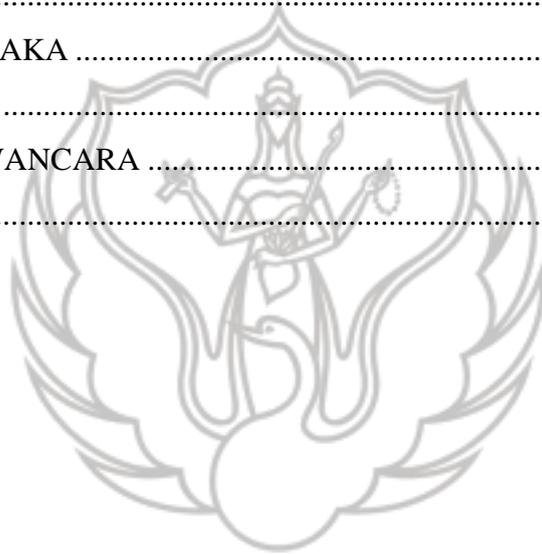
Keywords: breathing gym, long tone, trombone, SMAN 3 Yogyakarta



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.

