

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