

**TEKNIK *SQUAT* SEBAGAI PROSES *WARMING-UP* PADA  
*FEMALE CHOIR LOUISE VOICE* DI SMA PANGUDI  
LUHUR SEDAYU**

**JURNAL**

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN MUSIK**



Disusun oleh  
**Valentine Cheeryl Cressendo**  
**NIM 161 0082 0132**

**PROGRAM STUDI S-1 PENDIDIKAN MUSIK  
FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN  
INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

**Genap 2019/2020**

# Teknik *Squat* sebagai Proses *Warming-Up* pada *Female Choir Louise Voice* di SMA Pangudi Luhur Sedayu

Valentine Cheeryl Cressendo<sup>1</sup>, Suryati<sup>2</sup>, Endang Ismudiati<sup>3</sup>

Program Studi S-1 Pendidikan Musik, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta  
valentinecressendo@gmail.com

---

## Abstract

*Choir members, especially female choir members, who are usually called female choirs, have difficulty controlling their singing breath, especially in group. One technique that can help regulate breathing when singing in groups is the squat technique which is applied in warming-up. This study aims to determine the process and results of the application of the squat technique in warming-up female choir Louise Voice at Pangudi Luhur Sedayu High School. The research was conducted to determine the process and results of the application of the squat technique in warming-up using a qualitative descriptive study. The data collection techniques used were observation, interview, and documentation. The data analysis technique uses the steps of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results found from the process of applying the squat technique to the female choir Louise Voice at Pangudi Luhur Sedayu High School, namely the squat technique is done by sitting without using a chair or wall to lean on, and with a straight body facing forward. The warming-up exercise process uses the squat technique while singing various warming-up notations given by the trainer. The results found in the application of the squat technique are body balance obtained from training the leg muscles and diaphragmatic breathing obtained from strengthening the abdominal muscles.*

**Keywords:** *warming-up, squat technique, female choir*

## Abstrak

Anggota paduan suara, khususnya anggota paduan suara sejenis wanita yang biasa disebut *female choir* memiliki kesulitan dalam mengatur pernafasan bernyanyi terutama secara berkelompok. Salah satu teknik yang dapat membantu pengaturan pernafasan pada saat bernyanyi berkelompok yaitu teknik *squat* yang diterapkan dalam *warming-up*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan hasil dari penerapan teknik *squat* dalam *warming-up* pada *female choir Louise Voice* di SMA Pangudi Luhur Sedayu. Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui proses dan hasil dari penerapan teknik *squat* dalam *warming-up* menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Hasil yang ditemukan dari proses penerapan teknik *squat* pada *female choir Louise Voice* di SMA Pangudi Luhur Sedayu, yaitu teknik *squat* dilakukan dengan cara duduk tanpa menggunakan kursi atau dinding untuk menyandar, serta dengan posisi tubuh tegap menghadap ke arah depan. Proses latihan *warming-up* menggunakan teknik *squat* sambil menyanyikan notasi *warming-up* yang bervariasi yang diberikan oleh pelatih. Hasil yang ditemukan dalam penerapan teknik *squat* tersebut yaitu keseimbangan tubuh yang diperoleh dari melatih otot kaki dan pernafasan diafragma yang diperoleh dari memperkuat otot perut.

**Kata kunci:** *warming-up, teknik squat, female choir.*

---

## PENDAHULUAN

Paduan suara banyak diminati mulai dari anak-anak sampai lanjut usia. Pada umumnya suatu kelompok paduan suara terdiri atas beberapa jenis suara yaitu, untuk perempuan Sopran, Mezzosopran, dan Alto, sedangkan untuk laki-laki Tenor, Bariton,

dan Bass (Soeharto, 1979 : 15). Selain itu, paduan suara juga memiliki beberapa jenis paduan suara (Prier & Edmund, 2003 : 14), salah satunya yaitu paduan suara sejenis wanita.

Paduan suara sejenis wanita atau yang biasa disebut *Female Choir* terdiri dari Sopran,

Mezzosopran, dan Alto. *Female choir* terdiri atas jenis suara Sopran dan Alto yang masing-masing dibagi dua. Seperti suara pria, suara wanita juga dibagi menjadi tiga, satu lagi yaitu Mezzo-sopran yang artinya dalam *female choir* terdapat dua Sopran dan dua Alto, yaitu Sopran dan Mezzo-sopran, serta Alto 1 dan Alto 2 (Liturgi, 1993). *Female choir* Louise Voice merupakan paduan suara dengan kategori paduan suara sejenis wanita.

Anggota paduan suara, khususnya anggota paduan suara sejenis wanita yang biasa disebut *female choir* memiliki kesulitan dalam mengatur pernafasan dalam bernyanyi terutama secara berkelompok. Salah satu teknik yang dapat membantu dalam mengatur pernafasan pada saat bernyanyi berkelompok yaitu teknik *squat* yang diterapkan dalam *warming-up*. *Warming-up* adalah metode yang penting dan kuat untuk membuat grup bernyanyi bersama menghasilkan nada yang baik, resonansi, dan dukungan napas yang tepat (Danyew, 2015). Unsur-unsur tersebut terdiri dari sikap tubuh yang baik, cara bernafas, cara mengucapkan, dan cara memproduksi suara dengan intonasi yang baik yang disebut teknik vokal (Soewito, 1996 : 11).

Salah satu teknik yang diterapkan dalam proses *warming-up* adalah teknik *squat*. *Squat* adalah gerakan yang sangat sederhana. Gerakan ini dapat dimulai dari posisi berdiri lalu jongkok dan kembali ke posisi berdiri seperti semula (Saudini, 2017). Teknik *squat* merupakan salah satu latihan kardio (latihan pernafasan dengan olahraga) yang dilakukan dalam latihan *warming-up* yang bertujuan untuk membantu melatih teknik vokal. *Squat* adalah jenis latihan beban untuk meningkatkan atau mengembangkan kekuatan terutama pada otot-otot kaki (Sulistyo, 2007) sehingga menghasilkan keseimbangan tubuh serta menghasilkan pernafasan yang lebih baik dengan otot perut.

## METODE

Penelitian ini berupaya untuk mengetahui proses dan hasil dari penerapan teknik *squat* dalam *warming-up* pada *female choir* Louise Voice di SMA Pangudi Luhur Sedayu. Guna menjawab permasalahan-permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode pendekatan deskriptif menggambarkan proses dari waktu ke waktu dalam situasi alami atau natural (*natural setting*) tanpa rekayasa peneliti, dan dapat mengungkap hubungan yang wajar antara peneliti dan informan (Nugrahani, 2014).

Data ini diambil dengan menggunakan teknik pengumpulan data, yang pertama adalah observasi. Observasi dilakukan secara partisipatif. Dalam observasi ini, peneliti terlibat dalam kegiatan yang sedang diamati sebagai sumber data penelitian (Sugiyono, 2015). Pada observasi ini, peneliti mengamati kegiatan paduan suara Louise Voice, suasana, kendala yang dialami selama proses latihan, cara pelatih paduan suara mengajar, dan lain-lain. Kedua yaitu wawancara. Wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas, peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang sudah disusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya (Sugiyono, 2015 : 233). Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis besar dari permasalahan yang akan ditanyakan. Wawancara dilakukan sebagai data untuk mengetahui permasalahan yang ditemukan dalam proses latihan paduan suara. Pada saat wawancara, peneliti menggunakan buku catatan dan *WhatsApp* (pesan *online*). Yang ketiga yaitu dokumentasi. Penelitian ini akan mendokumentasikan proses latihan *female choir* Louise Voice di SMA Pangudi Luhur Sedayu. Untuk memperoleh data dokumentasi, peneliti akan mengambil

dokumen yang berupa foto-foto kegiatan *female choir Louise Voice*. Dokumentasi dilakukan dengan mengambil foto, audio, dan video pada saat proses latihan. Alat yang digunakan adalah *camera handphone* dan buku catatan untuk mencatat setiap proses kegiatan latihan.

Pada saat melakukan analisis data, penelitian ini menggunakan langkah-langkah reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Kemudian penyajian data, yaitu sekumpulan informasi yang terkumpul dan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Yang terakhir yaitu menarik kesimpulan. Kegiatan kesimpulan merupakan kegiatan pengumpulan data, peneliti kualitatif mencari benda-benda, mencatat keteraturan, pola-pola, konfigurasi yang semua itu merupakan satu kesatuan yang utuh.

## PEMBAHASAN

### A. Proses Pelaksanaan Latihan *Female Choir Louise Voice*

#### 1. *Warming-Up*

*Warming-up* dilakukan sebelum latihan bernyanyi dan praktik melatih repertoar dimulai. Hal ini disebabkan karena beberapa anggota *female choir Louise Voice* masih membutuhkan stimulan dalam melatih kepekaan nada untuk menguasai notasi lagu yang akan dinyanyikan. *Warming-up* dapat menjadi pemanasan awal untuk membantu anggota *female choir* dalam mencapai kontrol ketepatan nada dengan baik dan benar. Pada saat proses latihan *warming-up* ini, teknik vokal sangat berperan. Teknik vokal yang digunakan pada saat latihan *warming-up*, yaitu pernapasan, artikulasi, resonansi, dan phrasering.

Namun teknik vokal tersebut masih sering salah ketika diterapkan.

Pelatih menggunakan latihan kardio yaitu latihan olahraga untuk mengatur pernafasan untuk lebih membantu melatih kemampuan teknik vokal anggota *female choir* dalam memproduksi pernafasan yang tepat. Latihan kardio berfungsi membantu menguatkan teknik pernafasan diafragma. Kegiatan ini akan dilakukan secara berulang-ulang untuk dapat memperoleh hasil yang lebih maksimal.

Salah satu jenis teknik latihan kardio yang diterapkan di *female choir Louise Voice* adalah teknik *squat*. Pada penerapannya, teknik *squat* bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki dalam mengatur keseimbangan, serta membantu menguatkan otot perut dalam memproduksi pernafasan, khususnya pernafasan diafragma. Proses latihan ini dapat menghasilkan nafas yang lebih kuat dikarenakan adanya keseimbangan otot kaki dan otot perut.

#### 2. Praktik Melatih Repertoar

Repertoar yang akan dilatih minimal 2 hingga 3 lagu. Latihan pertama atau latihan awal yang harus dicapai oleh anggota *female choir* ialah dapat membaca notasi balok yang dibantu oleh pelatih dalam menggubahnya menjadi notasi angka. Proses latihan ini dilakukan dengan membahas lagu pada setiap bagiannya secara bertahap. Kemudian dengan melatih keseluruhan bagian lagu dari awal hingga akhir, jika semua bagian lagu sudah dilatih. Akan tetapi, rancangan proses latihan repertoar ini dapat berubah mengikuti setiap tujuan agenda kegiatan *female choir Louise voice*.

Pembahasan lagu juga dapat diulang dari awal apabila hasil latihan yang telah dilaksanakan beberapa hari

sebelumnya tidak mengalami progres yang signifikan atau kembali berubah seperti sebelum dilaksanakannya proses latihan lagu tersebut. Hal ini disebabkan karena kurangnya penguasaan lagu dari masing-masing anggota *female choir Louise voice*. Oleh karena itu, pada proses latihan repertoar ini dapat berubah mengikuti kebutuhan dan kemampuan anggota *female choir*. Namun pelaksanaan latihan ini kurang efektif, karena durasi waktu yang dimiliki terbatas, sehingga tidak memenuhi kebutuhan latihan masing-masing kelompok suara.

### 3. Evaluasi

Proses evaluasi bertujuan untuk memberikan gambaran hasil proses latihan yang didapat oleh anggota *female choir*, serta hal apa saja yang perlu diperbaiki pada pertemuan selanjutnya, seperti sikap tubuh pada saat bernyanyi yang masih harus diperbaiki, teknik vokal yang masih kurang tepat, kurang teliti pada saat membaca materi lagu, masih kurang membaca materi lagu yang akan dilatih pada saat latihan. Pelatih menjelaskan hasil evaluasi tersebut untuk dipelajari di rumah masing-masing. Kemudian pelatih juga akan memberikan tugas tambahan yang harus dilatih anggota *female choir*, selain kegiatan latihan secara tatap muka.

#### B. Hasil Penerapan Teknik Squat dalam Warming-Up

Teknik *squat* merupakan salah satu latihan kardio (latihan pernafasan dengan olahraga) yang dilakukan dalam latihan *warming-up* yang bertujuan untuk membantu melatih teknik vokal. Penerapan teknik *squat* dalam latihan kardio pada *warming-up* merupakan sarana untuk menjaga keseimbangan tubuh dalam memproduksi pernafasan. Kegiatan tersebut dilakukan secara bersamaan di dalam maupun luar

ruangan dengan format barisan yang ditentukan oleh pelatih.

Pelatihan teknik *squat* yang diterapkan untuk mengatur keseimbangan tubuh dalam memproduksi pernafasan dapat dikatakan berhasil meningkat dengan baik. Latihan teknik *squat* ini diawali dengan melihat kegiatan latihan yang dilakukan selama enam kali pertemuan. Berdasarkan kondisi latihan tersebut diketahui bahwa latihan teknik vokal terutama pernafasan anggota *Louise Voice* sangat kurang, sehingga pelatih menerapkan teknik *squat*. Pada saat proses latihan berlangsung banyak anggota yang belum mampu bernyanyi dengan teknik vokal yang baik sehingga pernafasan yang dihasilkan kurang teratur dan saat menyanyikan lagu terdengar seperti kelelahan serta terdengar kurang indah. Pernafasan dalam teknik vokal sangat perlu untuk dibenahi dengan bantuan teknik *squat*.

Penerapan teknik *squat* pada hari ke-1, peneliti mengamati kemampuan anggota pada saat diberikan pelatihan teknik *squat* dalam proses *warming-up*. Sangat terlihat jelas bahwa teknik vokal, khususnya teknik pernafasan masih perlu dibenahi meskipun telah mengalami sedikit peningkatan setelah melakukan teknik *squat*. Terdapat sedikit kendala dalam memproduksi pernafasan pada saat menerapkan teknik *squat* yang diberikan pelatih kepada anggota *Louise Voice* pada saat latihan, yaitu pada saat latihan pernafasan dengan materi *warming-up* yang diberikan, yaitu materi *humming* dan materi menggunakan huruf "F" disertai nafas yang keluar dari mulut secara perlahan, anggota memiliki pernafasan yang pendek dan belum mampu mengontrolnya sehingga membuat pernafasan tidak stabil serta cepat habis. Hal ini dikarenakan anggota tidak menggunakan pernafasan diafragma.

Pada hari ke-2, belum ditemukan perkembangan pada saat latihan. Hal itu disebabkan karena kurangnya latihan

mandiri anggota di rumah. Akan tetapi, walaupun anggota belum memiliki perkembangan dari hasil proses latihan sebelumnya, pelatih tetap melanjutkan proses latihan lagu sesuai dengan rencananya awal. Pada hari ke-3 juga tidak menemukan perkembangan pada saat melakukan pernafasan pada anggota Louise Voice. Pada saat masuk ke latihan lagu, pernafasan yang dihasilkan terdengar berantakan, produksi nafas anggota menjadi boros pada saat bernyanyi. Nada dari lagu yang dinyanyikan menjadi kurang tepat. Hal ini dikarenakan anggota yang masih belum menerapkan teknik *squat* untuk memproduksi pernafasan diafragma yang benar.

Kemudian pada hari ke-4, terdapat perkembangan dari hasil penerapan teknik *squat* pada hari-hari sebelumnya. Hasil pernafasan yang dikeluarkan oleh anggota sudah mulai teratur, namun masih ada beberapa anggota yang belum melakukan pernafasan dengan tepat. Anggota *female choir* Louise Voice sudah mulai terbiasa dengan latihan teknik *squat* pada pertemuan-pertemuan sebelumnya.

Hari ke-5 juga ditemukan perkembangan yang mulai baik. Hasil nafas yang dikeluarkan oleh anggota sudah teratur. Hingga pada pertemuan kelima ini, peneliti sudah menemukan bahwa anggota *female choir* Louise Voice sudah mulai menguasai teknik *squat* pada latihan *warming-up* dari pertemuan-pertemuan sebelumnya dan dapat mengontrol keseimbangan pernafasan diafragma. Pada hari ke-6, *female choir* Louise Voice sudah mengalami perkembangan yang baik. Pernafasan yang dihasilkan oleh anggota sudah teratur. Anggota *female choir* Louise Voice sudah menguasai teknik *squat* pada latihan *warming-up* dari pertemuan-pertemuan sebelumnya dan dapat mengontrol keseimbangan pernafasan diafragma.

Pada pelaksanaan penerapan teknik *squat* ini sangat jelas bahwa dapat memberikan dampak yang signifikan bagi para anggota *female choir* Louise Voice. Pada dasarnya teknik *squat* sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan mengatur pernafasan, mampu mengubah pernafasan yang belum tepat menjadi tepat. Sehingga sangat jelas bahwa dalam meningkatkan kemampuan anggota dalam mengatur pernafasan, penerapan teknik *squat* menjadi salah satu teknik latihan yang sangat penting. Meskipun pada saat *warming-up* banyak ditemukan nada dan ritmis yang sulit, serta materi notasi yang belum bervariasi, tidak menghalangi anggota Louise Voice untuk terus berkembang. Sekalipun berdasarkan hasil penelitian peningkatan terjadi secara perlahan mengikuti proses yang dilalui. Maka dari itu, penerapan teknik *squat* dalam *warming-up* pada *female choir* Louise Voice di SMA Pangudi Luhur Sedayu dapat dikatakan berhasil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dari hasil penelitian mengenai teknik *squat* yang diterapkan pada *female choir* Louise Voice SMA Pangudi Luhur Sedayu, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, proses teknik *squat* diterapkan setiap kali latihan *warming-up*. Teknik *squat* dilakukan dengan cara duduk tanpa menggunakan kursi atau dinding untuk menyandar, serta dengan posisi tubuh tegap menghadap ke arah depan. Proses latihan *warming-up* menggunakan teknik *squat* sambil menyanyikan notasi *warming-up* yang bervariasi yang diberikan oleh pelatih.

Kedua, hasil yang ditemukan dalam penerapan teknik *squat* tersebut yaitu keseimbangan tubuh yang diperoleh dari melatih otot kaki dan pernafasan diafragma yang diperoleh dari memperkuat otot perut.

## REFERENSI

- Danyew, A. (2015). *50 Awesome Choral Warm-Ups for Church Choirs*. Retrieved from <https://www.google.com/amp/s/www.ashleydanyew.com/posts/2015/50-awesome-choral-warm-ups-for-church-choirs%3Fformat=amp>
- Liturgi, T. P. M. (1993). *Menjadi Dirigen III Membina Paduan Suara*. Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi.
- Nugrahani, F. (2014). *METODE PENELITIAN KUALITATIF dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books.
- Prier, S., & Edmund, K. (2003). *Menjadi Dirigen III-Membina Paduan Suara*. Yogyakarta: Pusat Musik Liturgi.
- Saudini, A. F. S. (2017). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 71–75.
- Soeharto, M. (1979). *MEMBINA PADUAN SUARA DAN GRUP VOKAL*. Jakarta: PT Gramedia.
- Soewito, M. (1996). *Teknik Termudah Belajar Vokal*. Bandung: Titik Terang.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Sulistyo, W. (2007). *Pengaruh Latihan Half Squat dan Latihan Quarter Squat pada Kecepatan Tendangan dan Daya Ledak Otot Tungkai*.