

**PENERAPAN LATIHAN PERNAPASAN DIAFRAGMA
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PITCH CONTROL*
BAGI VOKALIS EKSTRAKURIKULER BAND
SMP KARTIKA XIX-2 BANDUNG**

Skripsi

*Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam Program Pendidikan Seni Musik*



Oleh :
Rias Rahma Putri
2100580

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SENI MUSIK
FAKULTAS PENDIDIKAN SENI DAN DESAIN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENERAPAN LATIHAN PERNAPASAN DIAFRAGMA
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PITCH CONTROL*
BAGI VOKALIS EKSTRAKURIKULER BAND
SMP KARTIKA XIX-2 BANDUNG**

Oleh
Rias Rahma Putri
2100580

Sebuah skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan di Program Studi Pendidikan Seni Musik Fakultas Pendidikan Seni
dan Desain

© Rias Rahma Putri
Universitas Pendidikan Indonesia
2025

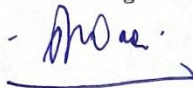
Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagainya dengan
Dicetak ulang, atau cara lainnya tanpa izin dari peneliti.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENERAPAN LATIHAN PERNAPASAN DIAFRAGMA
UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *PITCH CONTROL*
BAGI VOKALIS EKSTRAKURIKULER BAND
SMP KARTIKA XIX-2 BANDUNG**

**RIAS RAHMA PUTRI
2100580**

**Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I**



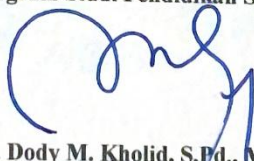
**Prof. Dr. phil. Yudi Sukmayadi, M.Pd.
NIP. 197303262000031003**

Pembimbing II



**Uni Tayangsasi, M.Pd
NIP. 920230219960305201**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Seni Musik**



**Dr. Dody M. Kholid, S.Pd., M.Sn
NIP. 197406012001121003**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *pitch control* pada vokalis ekstrakurikuler band di SMP Kartika XIX-2 Bandung melalui latihan pernapasan diafragma. Rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah: Bagaimana upaya meningkatkan *pitch control* siswa dengan latihan metode pernapasan diafragma? Pertanyaan penelitiannya meliputi: (1) Bagaimana kondisi kemampuan *pitch control* vokalis sebelum diterapkan latihan pernapasan diafragma? (2) Bagaimana proses penerapan latihan pernapasan diafragma? dan (3) Bagaimana hasil peningkatan kemampuan *pitch control* setelah latihan dilakukan? Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan (*Action Research*) dengan model McTaggart yang terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah dua siswi vokalis aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler band. Proses pelatihan dilakukan dalam dua siklus melalui tujuh pertemuan, dengan materi latihan mulai dari teknik pernapasan dasar seperti metode 4-4-4, humming, penggunaan sedotan, hingga praktik menyanyikan lagu secara utuh. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dokumentasi, dan rekaman video. Analisis dilakukan secara deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *pitch control* vokalis mengalami perkembangan positif. Sebelum latihan, vokalis cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga kestabilan nada, mudah kehilangan nada (*off-pitch*), cepat kehabisan napas, dan kurang percaya diri saat bernyanyi. Setelah latihan pernapasan diafragma diterapkan secara konsisten, ketepatan nada vokalis menjadi lebih akurat, suara lebih stabil dan tidak mudah goyah, serta kemampuan dalam mengatur napas meningkat sehingga mampu menyelesaikan frase lagu tanpa terputus. Selain itu, vokalis juga menunjukkan peningkatan stamina vokal dan kepercayaan diri ketika tampil. Kemajuan ini tampak melalui performa vokal yang lebih matang dan konsisten dalam menyanyikan lagu baik secara individu maupun saat latihan bersama band.

Kata kunci: artikulasi, diafragma, *pitch control*, suara, vokalis.

ABSTRACT

This study aims to improve *pitch control* ability in extracurricular band vocalists at SMP Kartika XIX-2 Bandung through diaphragmatic breathing exercises. The main problem formulations in this study are: How to improve students' *pitch control* by practicing diaphragmatic breathing method? The research questions include: (1) What is the condition of the vocalist's *pitch control* ability before diaphragmatic breathing exercises are applied? (2) How is the process of applying diaphragmatic breathing exercises? and (3) How are the results of improving *pitch control* ability after the exercise is done? The research used the Action Research method with the McTaggart model consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The research subjects were two female vocalists active in extracurricular band activities. The training process was carried out in two cycles through seven meetings, with training materials ranging from basic breathing techniques such as the 4-4-4 method, humming, using straws, to the practice of singing songs in full. Data collection techniques included observation, interviews, documentation, and video recordings. Analysis was done descriptively qualitative.

The results showed that the vocalists' *pitch control* ability experienced positive development. Before training, vocalists tend to have difficulty in maintaining pitch stability, easily lose pitch (off-pitch), run out of breath quickly, and lack confidence when singing. After diaphragmatic breathing exercises were consistently applied, vocalists' *pitch accuracy* became more accurate, voices were more stable and less shaky, and the ability to regulate breathing increased so that they were able to complete song phrases without being interrupted. In addition, vocalists also showed increased vocal stamina and confidence when performing. This progress can be seen through more mature and consistent vocal performance in singing songs both individually and during rehearsals with the band.

Keywords: articulation, diaphragm, *pitch control*, voice, vocalist.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Pernapasan Diafragma	6
2.1.1 Manfaat Pernapasan Diafragma	7
2.1.2 Teknik Latihan Pernapasan Diafragma	8
2.1.3 Pengaruh Pernapasan Diafragma Pada Sistem Vokal	13

2.2 <i>Pitch control</i>	15
2.2.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Pitch control</i>	17
2.3 Vokal.....	18
2.3.1 Teknik Dasar Vokal	18
2.4 Pembinaan Vokal Untuk Remaja.....	27
2.5 Ekstrakurikuler Band Di Sekolah.....	27
2.6 Penelitian Terdahulu.....	28
2.7 Kerangka Berpikir.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Subjek dan Lokasi Penelitian	34
3.3 Prosedur Penelitian.....	34
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35
3.5 Instrumen Penelitian.....	37
3.5.1 Instrumen Observasi	37
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Temuan Penelitian	47
4.1.1 Profil Sekolah.....	47
4.1.2 Lokasi Penelitian.....	49
4.2 Kondisi Kemampuan <i>Pitch control</i> Pada Vokalis Ekstrakurikuler Band SMP Kartika XIX-2 Bandung Sebelum Diterapkan Latihan Pernapasan Diafragma	49
4.3 Proses Penerapan Latihan Pernapasan Diafragma Pada Vokalis Ekstrakurikuler Band SMP Kartika XIX-2 Bandung.....	58
4.3.1 Siklus 1 Pertemuan 1	59
4.3.2 Siklus 1 Pertemuan 2.....	64
4.3.3 Siklus 2 Pertemuan 3.....	68

4.3.4 Siklus 2 Pertemuan 4.....	72
4.3.5 Siklus 2 Pertemuan 5.....	76
4.3.6 Siklus 2 Pertemuan 6.....	79
4.3.7 Siklus 2 Pertemuan 7.....	82
4.4 Hasil Peningkatan Kemampuan <i>Pitch control</i> Pada Vokalis Ekstrakurikuler Band SMP Kartika XIX-2 Bandung Setelah Diterapkan Latihan Pernapasan Diafragma.....	88
4.5 Pembahasan Penelitian.....	95
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	102
5.1 Simpulan	102
5.2 Implikasi.....	102
5.3 Rekomendasi	103
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Dua Fase Pernafasan Diafragma	9
Gambar 2. 2 Bentuk mulut Vokal A dan Posisi lidah Vokal A	20
Gambar 2. 3 Bentuk mulut Vokal E dan Posisi Lidah Vokal E	21
Gambar 2. 4 Bentuk mulut Vokal i dan Posisi lidah Vokal I.....	21
Gambar 2. 5 Bentuk mulut Vokal O dan posisi lidah Vokal O.....	22
Gambar 2. 6 Bentuk mulut Vokal U dan Posisi lidah Vokal U	23
Gambar 2. 7 Kerangka Berpikir	32
Gambar 3. 1 Alur Penelitian Model McTaggart (1982)	35
Gambar 4. 1 Partitur Kondisi Awal Hazna	50
Gambar 4. 2 Partitur Kondisi Awal Raisha	51
Gambar 4. 3 Perkenalan dan Pemahaman Dasar Pada Siklus 1 Pertemuan I	59
Gambar 4. 4 Pertemuan 2 Aplikasi Teknik Napas Diafragma Pada Latihan Vokal Sederhana	66
Gambar 4. 5 Mengembangkan Kontrol Napas Pada Pertemuan 3.....	70
Gambar 4. 6 Mengintegrasikan Teknik Napas Dengan Pengucapan Nada Saat Menyanyikan Lagu Sederhana	74
Gambar 4. 7 Menilai Peningkatan Pitch control dan Kestabilan Suara Saat Bernyanyi Lagu Penuh.....	77
Gambar 4. 8 Partitur Lengkap Lagu “Manuk Dadali” Karya Sambas Mangundikarta	84
Gambar 4. 9 Penggalan Partitur Lagu Manuk Dadali	85
Gambar 4. 10 Simulasi Penampilan Vokalis Raisha Bersama Anggota Band SMP Kartika XIX-2 Bandung.....	87
Gambar 4. 11 Simulasi Penampilan Vokalis Hazna Bersama Anggota Band SMP Kartika XIX-2 Bandung.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 3. 1 Tahapan Siklus	34
Tabel 3. 2 Pelaksanaan Siklus I Terdapat 2 Pertemuan.....	37
Tabel 3. 3 Pelaksanaan Siklus II Terdapat 5 Pertemuan	38
Tabel 3. 4 Evaluasi Kemampuan <i>Pitch control</i>	40
Tabel 3. 5 Perbandingan Hasil Keseluruhan	40
Tabel 3. 6 Pedoman Wawancara untuk Guru Pembimbing Ekstrakurikuler Band	41
Tabel 3. 7 Pedoman Wawancara untuk Vokalis Ekstrakurikuler Band	42
Tabel 3. 8 Indikator Keberhasilan	45
Tabel 4. 1 Hasil Peningkatan <i>Pitch control</i>	89
Tabel 4. 2 Perbandingan Pengamatan Antara Siklus I dan Siklus II.....	90
Tabel 4. 3 Penilaian Vokalis 1 (Raisha).....	91
Tabel 4. 4 Penilaian Vokalis 2 (Hazna)	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Lembar Aspek Pengamatan Penelitian.....	108
Lampiran II. Lembar Materi Kegiatan Siklus 1	109
Lampiran III. Lembar Materi Kegiatan Siklus II	110
Lampiran IV. Lembar Wawancara Guru Pembimbing.....	112
Lampiran V. Lembar Wawancara Vokalis Ekstrakurikuler Band SMP Kartika XIX- 2 Bandung	114
Lampiran VI. Surat Keputusan Dekan Fakultas	117
Lampiran VII. Surat Pengantar Penelitian Skirpsi	119
Lampiran VIII. Surat Balasan Penelitian	120
Lampiran IX. Wawancara Dengan Guru Pelatih Ekstrakurikuler SMP Kartika XIX- 2 Bandung	121
Lampiran X. Simulasi Penampilan Anggota Band SMP Kartika XIX-2 Bandung	121

DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis untuk Analisis Data Kualitatif dan Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ape, S. (2023). Penggunaan Otot Diafragma pada Aspek Sound-Supporting Mechanism dalam Lagu Alleluia Karya Randall Thompson terhadap Paduan Suara IAKN Manado Mix Choir. *Psalmoz: A Journal of Creative and Study of Church Music*, 4(2), 76–90.
- Chen, Z. (2024). Analysis of The Role of Emphasizing the Diaphragm on Breath Control in The Teaching of Beginning Children's Voices. *International Journal of Education and Humanities*, 12, 183–186.
- Chukwu, S. C., Egbumike, C. J., Ojukwu, C. P., Uchenwoke, C., Igwe, E. S., Ativie, N. R., Okemmuo, A. J., Chukwu, N. P., Ezeugwu, U. A., & Ikele, C. N. (2022). Effects of Diaphragmatic Breathing Exercise on Respiratory Functions and Vocal Sustenance in Apparently Healthy Vocalists. *Journal of Voice*.
- Desjardins, M., & Bonilha, H. S. (2020). The impact of respiratory exercises on voice outcomes: a systematic review of the literature. *Journal of Voice*, 34(4), 648-e1.
- Ginting, E., & Maestro, E. (2023). Penggunaan Media Audiovisual Dalam Melatih Teknik Pernapasan Siswa Pada Ekstrakurikuler Paduan Suara di SMP Negeri 22 Padang. *EDUMUSIKA*, 1(1), 84–93.
- Hendrawan, A. F. (2022). *Penerapan Teknik Pernapasan Diafragma untuk Meningkatkan Keterampilan Bernyanyi pada Kegiatan Ekstrakurikuler Kelompok Bernyanyi Siswa di SMA Negeri 1 Sinjai Utara*.
- Liu, H., Wiedman, C. M., Lovelace-Chandler, V., Gong, S., & Salem, Y. (2024). Deep diaphragmatic breathing—anatomical and biomechanical consideration. *Journal of Holistic Nursing*, 42(1), 90–103.
- Lopez, E., Lee, S.-H., Bahr, R., Carey, S. L., Mott, B., Fults, A., Lazinski, M., & Kim, E. S. (2020). Breathing Techniques in Collegiate Vocalists: The Effects of the Mind-Body Integrated Exercise Program on Singers' Posture, Tension,

- Efficacy, and Respiratory Function. Dalam *Perspectives in Performing Arts Medicine Practice: A Multidisciplinary Approach* (hlm. 111–125). Springer.
- Maragani, M. H., & Salmon, A. M. (2023). Pengajaran Teknik Vokal Head Voice dan Penerapannya dalam Paduan Suara Anak Gema Sangkakala Children Choir. *Clef: Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*, 4(2), 147–154.
- McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Deakin University Press. <https://archive.org/details/actionresearchpl0000unse>
- Mita, R. A., & Kristiandri, D. (2021). Metode dan teknik vokal pada paduan suara Gregorius di Paroki Aloysius Gonzaga Surabaya. *Jurnal Pendidikan Sendratasik*, 10(1), 41–53.
- Muhtar, S. W. (2021). Pelatihan bernyanyi dalam upaya meningkatkan pemahaman teknik vokal peserta karaoke dangdut competition di Bugis Waterpark Makassar. *Abdi Seni*, 12(1), 1–9.
- Muhtar, S. W., & Musik, S. D. T. D. (2022). Pelatihan Teknik Vokal pada Choral Workshop PGRI Kabupaten Bone. *Jurnal online* <https://journal.unj.ac.id/index.php/sarwahita/article/view/26737>.
- Paputungan, F. T., & Lopian, A. (2020). Penerapan Metode Imitasi dan Drill pada Paduan Suara Manado Independent School. *Clef: Jurnal Musik dan Pendidikan Musik*, 1(1), 11–21.
- Pardede, B., & Silaban, M. M. (2022). Teknik Vokal Solo dalam Menyanyikan Lagu Be Still My Soul Karya Katharina Von Schelegel pada Semester V di Program Studi Pendidikan Musik Gereja IAKN Tarutung. *Jurnal Pendidikan Dan Teologi Kristen*, 20(1), 55–66.
- Ramadhan, I. S., & Sudarman, Y. (2024). Tinjauan Teknik Vokal Gaya Dendang dalam Menyanyikan Lagu Minyak Habih Samba Tak Lamak Ciptaan David Iztambul. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(4), 1–20.
- Rohman, A., & Zaidir, Z. (2024). Pembelajaran ekstrakurikuler seni musik Islami pada grup Hadroh Al-Mukhlisin di SMK Negeri 35 Jakarta. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 8(1).
- Salomoni, S., Van Den Hoorn, W., & Hodges, P. (2016). Breathing and singing: objective characterization of breathing patterns in classical singers. *PloS one*, 11(5), e0155084.

- Sihite, N. K., Telaumbanua, E. H., & Sianturi, M. A. (2023). Penerapan Teknik Artikulasi Dalam Bernyanyi Pada Paduan Suara SMA Negeri Lintong Nihuta. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 1(5), 360–370.
- Yang, Y., Wei, L., Wang, S., Ke, L., Zhao, H., Mao, J., Li, J., & Mao, Z. (2022). The effects of pursed lip breathing combined with diaphragmatic breathing on pulmonary function and exercise capacity in patients with COPD: a systematic review and meta-analysis. *Physiotherapy theory and practice*, 38(7), 847–857.
- Zamri, S. Z., & Maestro, E. (2025). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Drum Band di Sekolah Menengah Pertama. *KOLEKTIF: Jurnal Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, 1(3), 246–255.