SWARA – Jurnal Antologi Pendidikan Musik
Vol. 1 No. 3 (2021) hal. 66 – 72
p-ISSN 2807-2677 | e-ISSN 2807-2502

PENINGKATAN STAMINA BERNYANYI MELALUI AKTIVITAS FISIK ANGGOTA PADUAN SUARA GITA MUDA KIRANA KABUPATEN BANDUNG

Siti Kamilah[1]
Fensy Sella[2]
[1, 2] Program Studi Pendidikan Seni Musik, Fakultas Pendidikan Seni dan Desain,
Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Hampir seluruh sekolah tingkat SMA di Kabupaten Bandung mempunyai kelompok paduan suara. Tetapi, hanya satu yang memiliki strategi pelatihan dengan menggunakan pelatihan fisik yang menyerupai semi militer yaitu Gita Muda Kirana. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana stategi pelatih dalam melaksanakan pelatihan paduan suara dengan menggunakan pelatihan fisik sebagai materi latihannya. Metode deskriptif analisis digunakan untuk mengungkap bagaimana proses pelatihan fisik tersebut diterapkan. Peneliti melakukan observasi untuk mengetahui bagaimana proses pelatihan tersebut dan juga melakukan wawancara mendalam kepada pelatih dan salah satu alumni untuk mengetahui tujuan diaplikasikan pelatihan fisik. Wawancara dilakukan melalui media Whatsapp dan aplikasi zoom karena terkendala oleh pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukan bahwa aplikasi pelatihan fisik pada paduan suara memberikan efek yang baik terhadap kebugaran jasmani dan pembentukan fisik sehingga berdampak pada kualitas dan stamina nsuara para anggotanya. Efek pelatihan fisik dalam paduan suara menjadi materi penting yang dapat berimplikasi terhadap kemampuan para anggotanya.
Kata kunci : pelatihan fisik, paduan suara, strategi

ABSTRACT

Almost all high school level schools in Bandung Regency have a choir group. However, only one has a training strategy using physical training that resembles a semi-military, namely Gita Muda Kirana. The purpose of this study was to describe how the trainer's strategy in carrying out choir training was using physical training as the training material. Descriptive analysis method is used to reveal how the physical training process is applied. Researchers made observations to find out how the training process was and also conducted in-depth interviews with trainers and one of the alumni to find out the purpose of applying physical training. The interview was conducted through Whatsapp media and the zoom application because it was constrained by the Covid-19 pandemic. The results showed that the application of physical training in the choir had a good effect on physical fitness and physical formation so that it had an impact on the quality and stamina of the voices of its members. The effect of physical training in a choir becomes an important material that can have implications for the abilities of its members.
Keywords: *physical training, choir, s trategy*

PENDAHULUAN

Musik dapat disajikan dengan dua macam cara. Pertama, secara vocal, yaitu dengan memakai pita suara di dalam mulut kita sebagai sumber suara, cara ini disebut dengan menyanyi. Kedua ialah secara instrumental, yaitu memakai alat musik atau instrumen sebagai penghasil nada atau bunyinya. Jika ada cara ketiga itu adalah gabungan penyajian dari kedua cara tersebut, baik secara vocal mapun instrumental. Masing-masing mempunyai berbagai bentuk dalam penyajiannya, salah satu bentuk penyajian secara vocal ialah dalam bentuk paduan suara. Sejak zaman dahulu paduan suara itu sudah terlihat keberadaannya, namun fungsinya yaitu untuk kegiatan religius,

p-ISSN 2807-2677 | e-ISSN 2807-2502

sebagai penghormatan kepada tuhan dengan membawakan lagu-lagu pujian. Seiring berkembangnya zaman, terdapat berbagai macam kelompok paduan suara, dan semakin berkembang pula fungsi dari paduan suara itu sendiri, tidak hanya untuk kegiatan religius saja. Pada saat ini eksistensi paduan suara terbilang cukup populer, terdapat beberapa kelompok paduan suara, baik dalam instansi pendidikan, non pendidikan, organisasi keagamaan dan kemasyarakatan. Gita Mua kirana merupakan organisasi paduan suara yang berada di Kabupaten Bandung Jawa Barat. Di Jawa Barat sendiri hampir seluruh instansi pendidikan sekolah menengah atas (SMA) memiliki paduan suara. Namun berbeda dengan Gita Muda Kirana ini yang beranggotakan perwakilan siswa dan siswi SMA di Kabupaten Bandung yang lolos tahap seleksi.

Setiap paduan suara tentunya memiliki strategi tertentu dalam pelaksanaan pelatihannya. Strategi yang diterapkan merupakan strategi yang tepat untuk diterapkan pada tim paduan suaranya. Menarikanya dalam paduan suara Gita Muda Kirana ini memiliki strategi yang cukup berbeda dengan paduan suaranya lainnya yang berada di Kabupaten Bandung, yaitu dengan menerapkannya pelatihan fisik sebagai materi utamanya, dengan salah satu tujuannya untuk meningkatkan stamina bernyanyi bagi para anggotanya. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana strategi pelatihan yang diterapkan pada paduan suara Gita Muda Kirana ini, dengan menerapkan pelatihan fisik sebagai materi utamanya yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan stamina bernyanyi. Adapun ketertarikan peneliti dituangkan dalam rumusan masalah.

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Materi apa yang di latihkan pada paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten bandung?
2. Bagaimana proses pelatihan yang di lakukan pada paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung?
3. Bagaimana Karakteristik pelatihan yang di laksanakan oleh paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung?

Menurut Marrus (2002:31) strategi di definisikan sebagai suatu proses rencana para pemimpin untuk penentuan yang berfokus pada tujuan organisasi dalam jangka panjang, disertai bagaimana agar tujuan tersebut dapat dicapai dengan penyusunan suatu cara atau upaya. Selanjutnya Quinn (1999:10) mengartikan strategi adalah suatu bentuk atau rencana yang mengintegrasikan tujuan – tujuan utama, kebijakan–kebijakan dan rangkaian tindakan dalam suatu organisasi menjadi suatu kesatuan yang utuh. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa strategi merupakan rencana dalam jangka panjang yang menjadi acuan kebijakan dalam organisasi agar menjadi suatu kesatuan yang utuh dan untuk mencapai tujuan tujuan utamanya. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, hal ini berbicara mengenai bagaimana strategi yang baik dan tepat untuk pelatihan fisik yang diterapkan kepada tim paduan suara. Karena pada dasarnya strategi yang baik dalam pelaksanaan pelatihan pada paduan suara sangat dibutuhkan strategi yang tepat, ini karena akan berpengaruh pada kualitas individualnya untuk membentuk suatu organisasi yang utuh. Sikula Edward dalam Sumantri (2000:2) mengartikan pelatihan sebagai “proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan cara dan prosedur yang sistematis dan terorganisir”. Saat proses pelatihan sangat diperlukan sekali prosedur yang sistematis dan terorganisir, apalagi untuk pelatihan yang dilakukan oleh sebuah organisasi. Pada saat pelatihan para peserta atau anggota akan mempelajari pengetahuan dan keterampilan guna untuk mencapai tujuan tertentu. Karena pelatihan ini sangat berpengaruh pada hasil akhir yang ingin didapatkan. Jika pelatihan dilaksanakan dengan baik dengan cara yang tepat maka akan tercipta hasil yang baik pula. Namun sebaliknya jika pelatihan dilakukan tanpa prosedur yang baik dan tidak konsisten maka akan tercipta hasil yang kurang baik.

Dapat disimpulkan bahwa pelatihan merupakan konsep yang dibuat terencana dengan prosedur yang sistematis dan terorganisir, untuk untuk

p-ISSN 2807-2677 | e-ISSN 2807-2502

meningkatkan skill individu dalam melaksanakan pendidikan tertentu agar dapat mencapai tujuan organisasi. Dikaitkan dengan penelitian ini, bahwa pelatihan yang baik dapat mempengaruhi kualitas anggota organisasi tertentu, seperti halnya pada organisasi paduan suara yang membutuhkan pelatihan yang terus menerus agar memiliki kualitas yang baik. Bukan hanya kualitas saja, bahkan untuk membuat kekompakan dalam tim, karena pada dasarnya paduan suara merupakan sekelompok penyanyi yang di satukan.

Menurut Jamalus (1981:95), paduan suara merupakan nyanyian bersama dalam beberapa suara yang biasanya terbagi dalam empat suara, tiga suara, dan yang paling sedikit yaitu dengan dua suara. Ini semakin diperkuat dengan pernyataan Sitompul (1988:1), dan Ayudani (2014) yang mengatakan bahwa "paduan suara merupakan himpunan sejumlah penyanyi yang dikelompokkan menurut jenis suaranya". Jika semua menyanyikan melodi hanya dengan satu suara, maka disebut dengan unisono atau bisa dikatakan bernyanyi bersama dengan satu suara. Sedikit berbeda dengan Mahmud (1976:74) mengungkapkan bahwa paduan suara ialah nyanyian yang dinyanyikan secara bersama dengan beberapa suara, dan dibawakan lebih dari delapan orang. Pada umumnya pengelompokkan ini didasarkan pada dua kriteria suara, yaitu warna suara atau timbre penyanyi dan wilayah jangkauan suara. Warna suara atau timbre yaitu karakter suara yang memiliki khas bunyinya masing – masing, seperti yang sering kita kenal yaitu karakter suara seperti terdengar suara bas atau tenor untuk pria dan sopran alto untuk wanita. Sedangkan wilayah jangkauan suara adalah kemampuan masing masing penyanyi dalam pencapaian jangkauan suara mulai dari nada terendah sampai nada tertinggi.

Berdasarkan pendapat yang telah dituliskan, maka dapat disimpulkan bahwa paduan suara adalah sekelompok orang yang bernyanyi bersama dengan tingkat wilayah suaranya masing – masing yang memiliki warna suara (timbre) sehingga dapat disatukan menjadi kesatuan yang utuh .

Pemasan merupakan hal yang sangat penting ketika kita akan melakukan aktivitas. Seperti halnya seorang atlet yang memerlukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan latihan ataupun bertanding. Sama halnya dengan seorang penyanyi yang selalu membutuhkan pemanasan suara sebelum melakukan kegiatan bernyanyi. Namun pemanasan fisik juga diperlukan oleh seorang penyanyi, karena bernyanyi juga membutuhkan penggunaan banyak otot, agar terciptanya postur tubuh yang baik serta mempunyai formasi vocal yang baik. Dalam Russell Robinson, Jay Althouse (1995, hlm. 15) dituliskan bahwa pemanasan fisik mempunyai dua fungsi yaitu :

1. *Relieve tension that may be brought to the rehearsal*
2. *Stimulate the bodies if singers are lethargic. Make physical warm-ups a part of each rehearsal, but don't overdo it. Physical warm-up should be limited to no more then five minutes of the rehearsal.*

yang artinya :

1. Meredakan ketegangan yang mungkin dibawa ke gladi bersih.
2. Merangsang tubuh jika penyanyi lesu.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (Sugiyono, 2012), yang digunakan untuk meneliti fenomena aktivitas manusia, kondisi, objek, dan peristiwa saat ini. metode yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah metode deskriptif, karena penelitian ini tidak fokus terhadap data – data angka namun akan berbentuk kata – kata atau gambar. Adapun langkah-langkah yang diambil peneliti untuk mengumpulkan data yaitu dengan wawancara, observasi, dokumentasi dan studi literatur. Wawancara dilakukan pada hari Kamis 15 Juli 2021 dan 16 Juli 2021 melalui aplikasi *zoom meeting* dikarenakan masih dalam keadaan pandemi covid 19. Adapun narasumber yang di wawancarai yaitu Fajar sebagai pelatih paduan suara Gita Muda Kirana dan Asri sebagai alumni paduan suara Kabupaten Bandung angkatan 2012. Wawancara ini dilakukan untuk memenuhi kelengkapan serta keabsahan data yang diperoleh.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

p-ISSN 2807-2677 | e-ISSN 2807-2502

Materi yang di latihkan pada paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung

Ada 3 materi utama yang dilatihkan dalam pelaksanaan latihan paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung. yang pertama yaitu materi lagu, terdiri dari beberapa lagu-lagu wajib, pop bahkan lagu medley nusantara yang wajib dihafalkan dan dikuasai sehingga dapat dinyanyikan dengan baik oleh para anggota paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung. Yang kedua, yaitu berupa materi beauty class sebagai penunjang penampilan para anggota paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung. Yang ketiga yaitu materi pelatihan fisik yang akan dibahas lebih mendalam. Materi pelatihan fisik ini merupakan salah satu materi wajib yang diberikan pada saat pelatihan anggota paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung. Pada saat proses pendidikan dan latihan, sebelum anggota melakukan pelatihan vokal, atau pematerian vocal, diadakan pelatihan fisik terlebih dahulu dan di pimpin oleh Koordinator pelatihan fisik yang berstatus sebagai senior. Seperti yang tertulis dalam buku Russell Robinson, Jay Althouse (hlm. 15) pemanasan fisik sebelum bernyanyi sangat diperlukan, karena bernyanyi juga membutuhkan penggunaan banyak otot agar terciptanya postur tubuh yang baik, serta mempunyai formasi vocal yang baik. Selain itu pelatihan fisik juga berfungsi untuk merangsang tubuh agar tidak lesu saat bernyanyi. Ada 3 materi pelatihan fisik yang diberika pada anggota paduan suara Gita Muda Kirana kabupaten Bandung, yang pertama yaitu berlari sambil bernyanyi yang kedua dan ketiga yaitu sit up dan push up.

Proses pelatihan paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung

Beberapa rangkaian proses latihan yang dilaksanakan oleh paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung yang pertama yaitu melakukan pelatihan fisik, yang kedua yaitu latihan vocal yang ketiga yaitu pemberian materi beauty class. Dari ketiga tahap proses pelatihan paduan suara yang dilakukan oleh Gita Muda Kirana, peneliti akan menjabarkan bagaimana proses pelatihan fisik yang dilakukan paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung untuk meningkatkan stamina bernyanyi, yang menjadi topik utama dalam penelitian ini.

Proses pelaksanaan pelatihan fisik yang diterapkan pada saat pelatihan paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung, menjadi tahapan utama latihan sebelum melakukan latihan vocal. Pertama, para anggota diwajibkan untuk datang kelokasi latihan yaitu di Gymnasium Stadion Jalak Harupat pukul 08.00 pagi. Semua anggota dikumpulkan terlebih dahulu didalam ruangan Gymnasium Stadion Jalak Harupat untuk melakukan berdoa bersama-sama. Sebelum melakukan pelatihan fisik, semua anggota melakukan pemanasan terlebih dahulu gunanya yaitu untuk menaikan temperatur tubuh, agar pada saat melanjutkan aktivitas fisik pada tahap yang lebih berat, tubuh tidak akan kaget dan kemungkinan besar terhindar dari cidera. Pemanasan ini berlangsung selama 10 menit, dari pukul 08.00-08.10. Setelah seluruh anggota melakukan pemanasan, dilanjutkan dengan pelatihan fisik yang pertama yaitu melakukan lari sambil bernyanyi. Pada saat melakukan pelatihan fisik lari, seluruh anggota dibariskan dengan membentuk 3 saf dengan jarak satu lengan kekanan dan satu lengan kedepan agar jarak tidak terlalu sempit. Setelah itu seluruh anggota melakukan latihan fisik lari dengan mengelililingi Gymnasium Stadion Jalak Harupat selamat 20 menit dari pukul 08.10-08.30. Pada saat melakukan lari, dibarengi dengan bernyanyi, dan lagu yang dinyanyikan yaitu lagu-lagu dengan tempo mars seperti lagu Halo-halo bandung, Maju tak gentar, Garuda pancasila. Berlari dilakukan dengan mengikuti tempo lagu yang dinyanyikan, fungsinya yaitu untuk mengasah konsentrasi setiap anggota.

Seperti yang kita tau, bahwa dalam bernyanyi paduan suara sangat memerlukan konsentrasi yang baik. Pelatihan fisik berlari sambil bernyanyi ini melatih tempo para anggota dalam bernyanyi. Karena pada saat berlari sambil bernyanyi seluruh anggota harus berkonsentrasi agar tempo lagu yang dinyanyikan stabil, tidak tiba-tiba cepat juga tidak tiba-tiba lambat. Selain konsentrasi

p-ISSN 2807-2677 | e-ISSN 2807-2502

terhadap tempo, para anggota juga harus konsentrasi pada nyanyian yang mereka nyanyikan agar nada yang dihasilkan terdengar dengan tepat. Terlebih lagi materi lagu yang diberikan pada paduan suara ini diaransemen menjadi 4 suara yaitu sopran, alto, tenor bass. Sehingga pada saat bernyanyi semua anggota tidak hanya konsentrasi terhadap tempo lagu yang mereka nyanyikan, namun juga harus fokus pada nyanyian tiap ambitusnya masing-masing.

Selain itu berlari juga dapat menyehatkan sistem pernafasan. Sukadiyanto, (2010, p.33) mengatakan bahwa latihan aerobik seperti jogging, dapat memperlancar denyut jantung, memperlancar peredaran darah, memperlancar pernafasan, memperlancar pemasukan oksigen, serta mempersiapkan tulang, otot dan persendian. Saat sedang melakukan lari, kapasitas paru-paru akan membesar dan otot pernafasan menjadi lebih kuat. Hal ini yang membuat pernafasan bisa menjadi lebih kuat, sehingga dapat memberikan pengaruh yang baik pada pernafasan ketika bernyanyi. Lalu pada saat berlari aliran darah dalam tubuh meningkat, khususnya seorang penyanyi aliran darah ke pita suara kita membutuhkan aliran darah yang lancar agar pita suara lebih lentur dan tidak kaku. Selain itu melakukan kegiatan bernyanyi diluar ruangan dapat memberikan pengaruh yang baik pada *power* suara atau kekuatan suara. Ketika kita bernyanyi diluar ruangan suara akan terdengar lebih kecil karena bunyi yang dihasilkan akan merambat luas mengikuti udara, karena dalam ruangan terbuka tidak akan terjadi pantulan suara, inilah yang menyebabkan suara terdengar lebih kecil. Maka dari itu paduan suara Gita Muda Kirana ini tidak hanya melakukan latihan vocal didalam ruangan saja, namun juga melakukannya diluar ruangan.

Setelah selesai melakukan pelatihan lari sambil bernyanyi, semua anggota diberi waktu selama 5 menit untuk mengatur nafas mereka dari pukul 08.30-08.35 dan dilanjutkan dengan sit up sebanyak 15 kali dan juga push up sebanyak 15 kali juga dan diberi waktu 10 menit sampai pukul 08.35-08.50. Pelatih paduan suara Gita Muda Kirana mengungkapkan bahwa tujuan diaplikasikannya lari, sit up dan push up pada pelatihan fisik ini adalah untuk pembentukan tubuh seluruh anggota. Agar pada saat pelaksanaan tugas dilapangan para anggota terlihat lebih baik lagi dari segi penampilannya. Karena bagaimanapun juga meskipun bergerak di organisasi bidang suara, tak dapat dipungkiri bahwa penampilan yang baik juga diperlukan sebagai penunjang. Selain itu, penerapan aktivitas fisik sit up dan push up memberikan pengaruh yang besar terutama dalam hal pernafasan pada saat kita akan melakukan kegiatan bernyanyi. Sit up dan push up yang dilakukan juga membantu melatih kekuatan otot perut guna memperkuat pernafasan diafragma, sehingga dapat meningkatkan stamina bernyanyi pada saat latihan vocal dilakukan. Karena amunisi pertama penyanyi adalah bernafas, jadi jika pernafasan kita baik maka otomatis akan meningkatkan kualitas bernyanyi. Pernafasan merupakan salah satu teknik bernyanyi yang harus diperhatikan dan merupakan unsur terpenting dalam seni vocal atau bernyanyi. Tanpa bernafas manusia tidak akan dapat bersuara, dan suara terbentuk dari udara yang dihirup. Itulah pentingnya pernafasan, agar kita dapat mengatur suara karena orang yang memiliki pernafasan yang buruk tidak akan dapat bersuara dengan baik. Saat bernyanyi, seorang penyanyi harus dapat mengontrol nafasnya dengan baik sebagai daya dukung pada saat memproduksi suara. Latifah (2016) menyebutkan bahwa jika kita sering melakukan melatih teknik pernafasan maka pada saat bernyanyi kita dapat mengambil nafas dengan kuantitas yang mencukupi, memiliki kontrol pernafasan yang baik, memiliki kecakapan untuk mengontrol pengeluaran nafas saat memproduksi suara.

pelatihan fisik ini juga memberikan efek yang baik kepada tubuh sehingga para anggota mempunyai tubuh yang sehat dan bugar sehingga ketika dilakukan latihan vocal, tubuh seluruh anggota tidak lesu. Maka dari itu setiap latihan paduan suara Gita Muda Kirana melakukan pelatihan fisik secara rutin, untuk selalu menjaga stamina dan kebugaran tubuh para anggota. Salah satu manfaat olahraga lari adalah menjadikan jantung sehat, mengurangi

p-ISSN 2807-2677 | e-ISSN 2807-2502

berbagai resiko penyakit, baik untuk kesehatan lutut meningkatkan stamina tubuh dan dapat menurunkan berat badan, ini diungkapkan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona ate University (2013). Maka dari itu seorang penyanyi harus selalu menjaga kesehatan tubuhnya sendiri agar memiliki stamina yang baik pada saat bernyanyi, karena instrumen terpenting seorang penyanyi adalah tubuhnya sendiri. Setelah selesai melakukan seluruh rangkaian pelatihan fisik, dilanjutkan dengan melakukan pendinginan selama 5 menit dari pukul 08.50-08.55 untuk membantu detak jantung kembali normal, membantu mengatasi rasa nyeri yang biasanya muncul 1 atau 2 hari setelah berolahraga, mengatasi kram otot, mengurangi tekanan pada sendi tubuh, dan juga meminimalisir terjadinya pusing atau pingsan yang terjadi karena penggumpalan darah di otot. kaki. Meskipun pelatihan fisik memberikan pengaruh yang baik terhadap kualitas dan stamina suara, namun perlu di perhatikan jangan sampai pelatihan fisik ini dilakukan secara berlebihan, karena jika pelatihan fisik dilakukan secara berlebih, bukannya berdampak baik, yang terjadi adalah adanya dampak buruk bagi tubuh dan berdampak pula pada kualitas suara saat bernyanyi. Karena seorang penyanyi akan memproduksi suaranya dengan baik jika di dukung dengan keaadaan tubuh yang sehat.

Penerapan aktivitas pelatihan fisik ini memiliki dampak yang baik terhadap kualitas vocal para anggotanya. Saat diwawancari anggota paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung mengungkapkan bahwa penerapan pelatihan fisik ini memberikan banyak dampak baik pada kualitas vocalnya seperti membuat power bernyanyi lebih kuat, membuat pernafasan menjadi panjang ditambah lagi rasa nyaman mengelola pernafasan saat bernyanyi, dan meningkatkan stamina saat bernyanyi karena rutinnya melakukan pelatihan fisik. Selain berdampak pada kualitas suara, pelatihan fisik juga berdampak baik pada pembentukan tubuh setiap anggotanya, sehingga lemak dalam tubuh tidak menumpuk yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan membuat tubuh semakin bersemangat saat melakukan setiap aktivitas termasuk bernyanyi.

Karakteristik pelatihan yang dilaksanakan paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung

Karakteristik pelatihan yang diapliksikan pada paduan suara Gita Muda Kirana ini yaitu menyerupai semi militer. Terlihat dari beberapa pelatihan yang diterapkan. Yaitu mengaplikasikan pelatihan fisik yang ketat dan rasa senioritas yang tinggi. Ini menjadi temuan yang baru bagi peneliti dalam proses pelaksanaan paduan suara, yang dimana biasanya pelatihan pada paduan suara hanya memfokuskan pada pelatihan vocal saja. Melihat dari sisi sejarah semi militer merupakan organisasi ciptaan Jepang yang bertujuan untuk mendapatkan kekuatan militer dari negara jajahannya, yang dimana anggotanya beranggotakan para pemuda. Berdasarkan catatan Anik Sulistyowati dalam buku ajar sejarah (2020:12) Jepang membuat organisasi yang bernama Seinendan yang isinya beranggotakan para pemuda Indonesia yang dilatih untuk membantu peperangan pada masa itu, dan dalam pelaksanaannya melibatkan kegiatan fisik yang begitu berat agar menciptakan kekuatan tubuh yang kuat pada saat bertempur. Proses pelatihan fisik yang terapkan oleh paduan suara Gita Muda Kirana bisa dikatakan menyerupai semi militer dilihat dari pemaran Anik Sulistyowati tentang bagaimana semi militer itu dilakukan.

KESIMPULAN

Pemberian materi pada paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung untuk meningkatkan stamina bernyanyi yaitu dengan menerapkannya aktivitas pelatihan fisik. Ada 3 pelatihan fisik yang diterapan pada pelatihan anggota Paduan Suara Gita Muda Kirana untuk meningkatkan stamina bernyanyi yaitu : berlari sambil bernyanyi, sit up dan juga push up. Dalam proses pelaksanaanya, pelatihan fisik di terapkan pada proses latihan pertama sebelum berlatih menuju materi vocal. Tujuannya yaitu agar pada saat pelatihan vocal dilaksanakan seluruh anggota tidak lesu dan lebih bugar dan fress pada saat pelatihan vocal dilaksanakan.

p-ISSN 2807-2677 | e-ISSN 2807-2502

Karena dalam proses pelaksanaan pelatihan fisik yang dilakukan sangat berpengaruh pada pernafasan dan kekuatan tubuh seluruh anggota, sehingga menciptakan kualitas suara yang baik pada saat bernyanyi. Karakteristik pelatihan yang diaplikasikan oleh paduan suara Gita Muda Kirana Kabupaten Bandung yaitu semi militer. Terlihat dari beberapa proses pelaksanaan pelatihannya yang melibatkan fisik yang ketat, menerapkan nilai kedisiplinan dan adanya senioritas yang cukup tinggi.

Namun, secara keseluruhan para anggota melakukan proses pelatihan dengan baik, dan juga seluruh anggota merasakan efek yang baik terhadap pengaplikasian pelatihan fisik pada pelatihan paduan suara Gita Muda Kirana ini. terbukti dengan meningkatnya kualitas vocal yang salah satunya yaitu meningkatkan stamina bernyanyi para anggota, kekuatan fisik yang dimiliki oleh seluruh anggota, dan tingkat kedisiplinan dalam melakukan latihan serta penugasan.

DAFTAR PUSTAKA

Ayudani, Priskila Yuli. 2014. Strategi Pembelajaran Paduan Suara Swara Wadhana Universitas Negri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negri Yogyakarta

Jamalus. 1981. Musik IV. Jakarta: Depdikbud

Marrus, Stephanie K, 2002. Building Yhe Strategic Plan: Find Analyze, And Present The Right Information. Wiley. USA

Robinson, Russel and Althouse, Jay. 1995. The Complete Choral Warm-Up. USA: Alfred Publishing

Sitompul, Binsar. 1986. Paduan Suara dan Pemimpinnya. Jakarta: BPK Gunung Mulia

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D).* Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.