

PENGARUH OLAH RAGA LARI TERHADAP PRODUKSI SUARA DALAM BERNYANYI MAHASISWA PIM 2-VOKAL TAHUN ANGGKATAN 2015/ 2016 JURUSAN PENDIDIKAN SENI MUSIK FAKULTAS BAHASA DAN SENI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

THE EFFECT OF SPORTS OF RUN AGAINST TO a SOUND PRODUCTION IN STUDENTS'S SINGING OF PIM 2 - VOCAL FORCE YEAR 2015/2016 DEPARTMENT OF EDUCATION ARTS MUSIC FACULTY OF LANGUAGE AND ART YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh: umbu aurifa, universitas negeri yogyakarta, umbuaurifa@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh olah raga lari terhadap produksi suara dalam bernyanyi pada mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016. Penelitian merupakan penelitian eksperimen *quasi* dengan *pretest posttest control group design*. Populasi penelitian adalah mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 sebanyak 26 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sehingga sampel penelitian sebanyak 24 mahasiswa. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan bernyanyi menggunakan lima aspek yaitu sikap badan, pernapasan, resonansi, intonasi, dan ketebalan suara. Validitas menggunakan Kohen Kappa dan reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach Alpha* > 0,6. Teknik analisis data menggunakan uji *Independent T Test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang positif dan signifikan olahraga lari terhadap peningkatan produksi suara dalam bernyanyi mahasiswa PIM 2-Vokal. Hal ini ditunjukkan dari t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($10,442 > 2,201$), dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Sedangkan, pada kelas kontrol tidak terdapat pengaruh karena nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} ($0,837 < 2,201$), dan nilai signifikansi sebesar $0,412 > 0,05$.

Kata kunci: olahraga lari, produksi suara, bernyanyi, mahasiswa pim 2-vokal

Abstract

This study aims to determine the effect of sports of run to the sound production in the singing on the student PIM 2 - Vocal Force Year 2015/2016. This study is a quasi-experimental study with pretest -posttest control group design. The population of this study was students PIM 2 - Vocal Force Year 2015/2016 as many as 26 students. The sampling technique used purposive sampling, so the study sample as many as 24 students. The research instrument is testing the ability to sing using five aspects such as posture, breathing, resonance, intonation, and the thickness of the sound. The validity used Kohen Kappa and reliability used Cronbach Alpha formula > 0.6. Data were analyzed using Independent T test. The results showed a positive and significant effect of run to the increasing of the sound production in singing in PIM 2 - vocal students. It is shown from the t_{hitung} that is greater than t_{tabel} ($10.442 > 2.201$), and the significant value of $0.000 < 0.05$. Meanwhile, the control class because there is no influence t_{hitung} that is smaller than the t_{tabel} ($0.837 < 2.201$), and a significance value of $0.412 > 0.05$.

Keywords: sport of run, sound production, singing, pim 2 - vocal students

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individual dan mencegah berbagai penyakit. “Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko tertinggi ke-empat terhadap angka mortalitas global” (Dorland’s, 2004: 53). “Olahraga secara umum mempengaruhi fungsi sistem pernafasan, sirkulasi, neuromuskular dan

endokrin, pengaruh yang ditimbulkan pada sistem-sistem tersebut cenderung meningkatkan fungsi sistem dan meningkatkan kesehatan (Katch, 2011: 78). Meskipun olahraga mempunyai banyak manfaat yang baik, kesadaran berolahraga di Indonesia terutama di daerah perkotaan masih relatif rendah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap 24 orang mahasiswa Fakultas

Bahasa dan Seni khususnya seni musik didapati 12 orang saja yang melakukan olahraga paling sedikit sekali dalam seminggu.

Walaupun olahraga itu penting, tetapi masih banyak orang yang belum menyadarinya. Banyak penyakit yang bersumber dari pola hidup yang salah, seperti kurang bergerak dan berolahraga, serta kurang istirahat dan lupa makan. Banyak orang yang tidak sadar betapa pentingnya olahraga. Namun banyak juga yang sadar, tapi ada saja alasan mereka untuk tidak berolahraga. Alasannya beragam, ada yang sibuk, malas, dan ada juga yang bilang olahraga itu hanya membuang-buang tenaga dan waktu saja.

Sebagai lembaga pendidikan formal, Universitas Negeri Yogyakarta menyelenggarakan proses belajar mengajar untuk membimbing, membina, dan mengembangkan potensi mahasiswa dalam mencapai tujuan pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta tidak hanya mengembangkan potensi mahasiswa yang bersifat keilmuan belaka, melainkan juga mampu membimbing mereka agar bakat-bakat yang dimiliki dapat berkembang dengan baik. Maka dari itu, untuk dapat mencapai tujuan pendidikan serta mencetak mahasiswa yang berkompeten perlu adanya kegiatan yang mampu mawadahi setiap minat dan bakat mahasiswa salah satunya adalah melalui mata kuliah Praktik Instrumen Mayor Vokal khususnya di PIM 2 Vokal.

Mata kuliah PIM 2 Vokal merupakan salah satu wadah bagi mahasiswa berbakat yang mempunyai kemampuan bernyanyi dalam bidang vokal. Dalam bernyanyi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait dengan teknik bernyanyi, diantaranya yaitu pernapasan,

artikulasi, frasering, vibrasi, resonansi, dan intonasi (Oktara, 2011: 41). Hal ini menjadi penting mengingat kemampuan bernyanyi mahasiswa yang mengikuti Mata kuliah PIM 2 Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 belum memenuhi unsur-unsur tersebut.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dalam pernapasan masih banyak yang menggunakan pernapasan dada, artikulasi dalam menyanyikan sebuah lagu masih kurang jelas, frasering atau pemenggalan kalimat pada syair lagu kurang tepat, belum menggunakan vibrasi (suara yang mengalun teratur), belum bisa menyampaikan isi lagu dengan baik, dan dalam hal membidik nada masih kurang tepat sehingga terdengar fals.

Hal lain yang menyebabkan rendahnya kemampuan bernyanyi mahasiswa yang mengikuti mata kuliah PIM 2 Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 adalah beberapa mahasiswa memiliki pernapasan yang pendek pada saat bernyanyi sehingga produksi suara yang dihasilkan tidak stabil.

Bernyanyi merupakan salah satu kegiatan yang disukai oleh banyak orang. Setiap orang bisa bernyanyi namun tidak semua orang bisa menghasilkan suara yang indah ketika bernyanyi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam bernyanyi supaya memiliki kualitas suara yang baik dan indah adalah melalui olah raga secara rutin. Salah satu jenis olah raga yang mampu meningkatkan kualitas produksi suara adalah olah raga lari.

Olah raga lari sangat bermanfaat untuk produksi suara, karena berolah raga secara rutin dapat membantu mengatur pernafasan dengan

baik, sehingga pernafasan menjadi teratur dan tidak tersengal-sengal ketika bernyanyi, juga nafas menjadi semakin panjang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olah raga lari terhadap produksi suara dalam bernyanyi pada mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan *pretest posttest control group design*. Alasan peneliti memilih metode *quasi experimental design* karena penelitian ini dilaksanakan pada PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 yang telah terbagi beberapa kelas sehingga peneliti hanya memilih kelas yang diperkirakan sama kondisinya.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2016 sampai dengan selesai. Lokasi penelitian berada di Universitas Negeri Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PIM 2-Vokal Jurusan Pendidikan Seni Musik Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta berjumlah 26 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pengambilan berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik tertentu. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam kelas PIM 2-Vokal yang berjumlah 24 mahasiswa. Terjadi pengurangan jumlah mahasiswa karena 1 mahasiswa dinyatakan sakit dan 1 mahasiswa lainnya tidak hadir pada saat penelitian berlangsung.

Teknik Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data

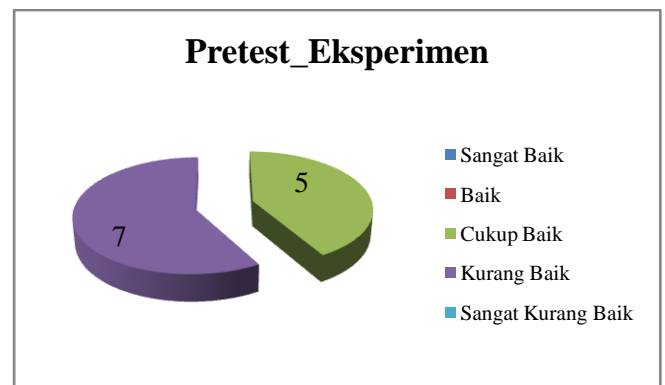
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes psikomotorik, observasi, dan dokumentasi. Validitas menggunakan rumus Kohen Kappa dan uji reliabilitas menggunakan rumus *cronbach alpha*. Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* lebih besar dari 0,600 (Arikunto, 2010: 124). Teknik analisis data menggunakan uji analisis komparatif dengan uji *Independent T Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data *Pretest* Kelas Eksperimen

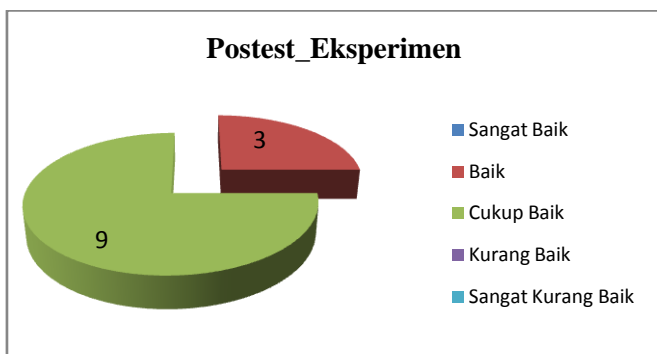
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hasil produksi suara dalam bernyanyi pada mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 sebelum diberi perlakuan berupa olah raga lari tidak ada yang berada pada kategori sangat baik, baik, sangat kurang baik (0,00%), berada pada kategori cukup baik sebanyak 5 mahasiswa (41,67%), dan berada pada kategori kurang baik sebanyak 7 mahasiswa (58,33%). Berikut hasil analisis data yang digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



Gambar 1. *Pie Chart* Pretest Kelas Eksperimen

Data Posttest Kelas Eksperimen

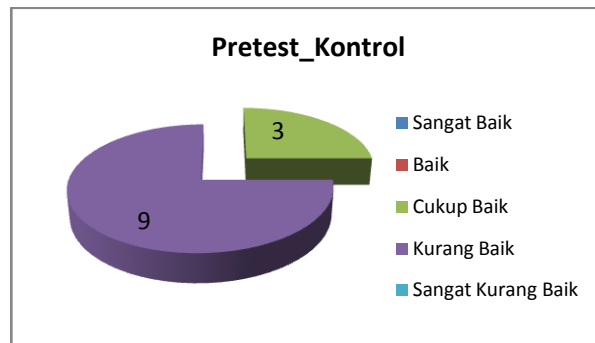
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hasil produksi suara dalam bernyanyi pada mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 setelah diberi perlakuan berupa olah raga lari tidak ada yang berada pada kategori sangat baik, kurang baik, sangat kurang baik (0,00%), berada pada kategori baik sebanyak 3 mahasiswa (25,00%), dan berada pada kategori cukup baik sebanyak 9 mahasiswa (75,00%). Berikut hasil analisis data yang digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



Gambar 2. *Pie Chart Posttest Kelas Eksperimen*

Data Pretest Kelas Kontrol

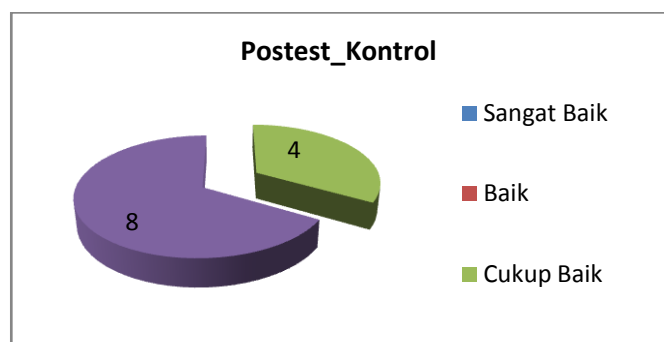
Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hasil produksi suara dalam bernyanyi pada mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 tanpa diberi perlakuan berupa olah raga lari tidak ada yang berada pada kategori sangat baik, baik, sangat kurang baik (0,00%), berada pada kategori cukup baik sebanyak 3 mahasiswa (25,00%), dan berada pada kategori kurang baik sebanyak 9 mahasiswa (75,00%). Berikut hasil analisis data yang digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



Gambar 3. *Pie Chart Pretest Kelas Kontrol*

Data Posttest Kelas Kontrol

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hasil produksi suara dalam bernyanyi pada mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 tanpa diberi perlakuan berupa olah raga lari tidak ada yang berada pada kategori sangat baik, baik, sangat kurang baik (0,00%), berada pada kategori cukup baik sebanyak 4 mahasiswa (33,33%), dan berada pada kategori kurang baik sebanyak 8 mahasiswa (66,67%). Berikut hasil analisis data yang digambarkan melalui *pie chart* sebagai berikut:



Gambar 4. *Pie Chart Posttest Kelas Kontrol*

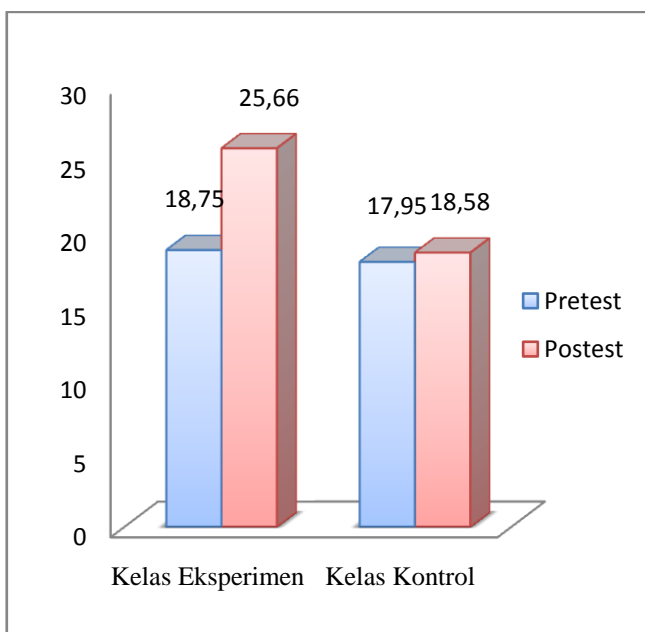
Rangkuman Hasil Produksi Suara Dalam Bernyanyi Pada Mahasiswa PIM 2-Vokal

Berikut hasil analisis data berdasarkan nilai rata-rata permasing-masing kelas pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Produksi Suara

No	Kelas	Sub Indikator	Nilai Mean		Gain Score
1	Kelas Eksperimen	Pretest	18,75	22,20	6,917
2		Posttest	25,66		
3	Kelas Kontrol	Pretest	17,95	18,27	0,625
4		Posttest	18,58		

Berikut penggambaran hasil analisis data melalui diagram batang berdasarkan permasing-masing kelas eksperimen maupun kelas kontrol yang mewakili *pretest* dan *posttest*.



Gambar 5. Diagram Batang Rangkuman Hasil Produksi Suara

Gambar di atas menunjukkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas eksperimen diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari pada nilai rata-rata *pretest* ($25,66 > 18,75$); dan pada kelas kontrol diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih besar dari pada nilai rata-rata *pretest* ($18,58 > 17,95$).

Hasil Uji Prasyarat Analisis Data

Berikut adalah hasil uji normalitas data hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Kelompok	p (Sig.)	Ket
Kelas Eksperimen	Pretest	0,321	Normal
	Posttest	0,994	Normal
Kelas Kontrol	Pretest	0,776	Normal
	Posttest	0,813	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas pada *pretest* dan *posttest* mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau ($p > 0,05$); sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol berdistribusi normal. Secara lengkap perhitungan dapat dilihat pada lampiran uji normalitas.

Uji Homogenitas Variansi

Berikut adalah hasil uji homogenitas variansi data *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Variansi

Kelas	Kelompok	Db	F _h	F _t	p (Sig)	Ket.
Kelas Eksperimen	Pretest	1:22	0,009	4,301	0,927	Homogen
	Posttest					
Kelas Kontrol	Pretest	1:22	0,024	4,301	0,877	Homogen
	Posttest					

Dari data di atas menunjukkan bahwa untuk data *pre-test* dan *post-test* diketahui nilai F_{hitung} (F_h) lebih kecil dari F_{tabel} (F_t) dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), artinya data pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol tersebut bersifat homogen, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan Uji-t.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat pengaruh olahraga lari terhadap peningkatan produksi suara dalam bernyanyi

mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 Jurusan Pendidikan Seni Musik Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data pada kelas eksperimen memiliki nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($10,442 > 2,201$), dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sedangkan, pada kelas kontrol dinyatakan tidak terdapat pengaruh karena memiliki nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} ($0,837 > 0,412$), dan nilai signifikansi sebesar 0,412 lebih besar dari 0,05 ($0,412 > 0,05$).

Rendahnya aktivitas olahraga lari yang dilakukan oleh mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 Jurusan Pendidikan Seni Musik Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta sehingga masih banyak mahasiswa yang menggunakan pernapasan dada dalam bernyanyi. Mahasiswa PIM 2-Vokal memiliki artikulasi kurang jelas, frasering atau pemenggalan kalimat pada syair lagu kurang tepat, belum menggunakan vibrasi (suara yang mengalun teratur), belum bisa menyampaikan isi lagu dengan baik. Disamping itu, dalam membidik nada masih kurang tepat sehingga terdengar fals. Selain itu, beberapa mahasiswa tersebut memiliki pernapasan pendek sehingga produksi suara yang dihasilkan tidak stabil.

Setelah diberikan perlakuan menggunakan olah raga lari oleh peneliti, mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 Jurusan Pendidikan Seni Musik Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta mengalami banyak perbedaan. Hal itu ditunjukkan dengan penggunaan pernapasan yang sebelumnya menggunakan pernapasan dada menjadi

menggunakan pernapasan diafragma dalam bernyanyi, artikulasi menjadi jelas, frasering atau pemenggalan kalimat pada syair lagu tepat, suara yang mengalun teratur, dan sedikit banyak sudah mampu menyampaikan isi lagu dengan baik, dalam membidik nada terdengar tidak fals dan memiliki pernapasan panjang sehingga produksi suara yang dihasilkan stabil.

Setiap orang bisa bernyanyi namun tidak semua orang bisa menghasilkan suara yang indah ketika bernyanyi. Teknik vokal adalah yang paling mendasar yang harus dikuasai oleh seorang penyanyi. Menurut C.W Leimena (1993), teknik vokal adalah sama dengan mekanisme vokal yaitu menunjukkan gerak yang terjadi ketika bunyi diproduksi dimana terjadi koordinasi yang baik dari sejumlah organ vokal.

Pemahaman tentang bagaimana memanfaatkan dan melatih organ-organ tubuh tersebut dalam bernyanyi merupakan hal yang penting selain harus didukung pula oleh latihan-latihan yang dilakukan secara bertahap dan terus menerus sehingga dapat membuahkan hasil lebih maksimal. Teknik vokal yang dimaksud meliputi berbagai elemen-elemen penting yaitu, pernafasan dalam bernyanyi, produksi nada, artikulasi, interpretasi, ekspresi dan yang paling penting yang mendukung semua itu adalah memiliki posisi tubuh yang benar pada saat bernyanyi.

Pentingnya olah raga lari sangat berpengaruh terhadap produksi suara dalam bernyanyi. Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan

seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Dengan adanya rutinitas olahraga lari sebelum bernyanyi maka dapat diprediksikan bahwa seorang penyanyi akan memiliki produksi suara yang baik dalam bernyanyi. Hal ini dikarenakan pernapasan yang buruk akan mengakibatkan produksi suara yang buruk, teknik pernapasan yang tidak benar akan menghasilkan suara yang tidak berkualitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan olahraga lari terhadap peningkatan produksi suara dalam bernyanyi mahasiswa PIM 2-Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 Jurusan Pendidikan Seni Musik Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data pada kelas eksperimen memiliki nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($10,442 > 2,201$), dan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sedangkan, pada kelas kontrol dinyatakan tidak terdapat pengaruh karena memiliki nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} ($0,837 > 0,412$), dan nilai signifikansi sebesar 0,412 lebih besar dari 0,05 ($0,412 > 0,05$).

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka disarankan supaya mahasiswa PIM 2 Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 meluangkan waktu untuk melakukan olahraga baik berlari maupun olah raga lainnya. Hal ini dimaksudkan supaya selain untuk menjaga kesehatan olah raga tersebut

juga dapat membantu mahasiswa PIM 2 Vokal Tahun Angkatan 2015/2016 supaya memiliki pernapasan yang panjang sehingga dimungkinkan akan memiliki produksi suara yang baik dalam bernyanyi dan dapat menghasilkan suara yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Cipta.

Dorland. 2004. *Aerobic Exercise*. Alih bahasa. Dr. Poppy Kumala, dr. Sugiarto Komala, dr. Alexander H. Santoso, dr. Johannes Rubijanto Sulaiman, dr. Yuliasari Rienita. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Katch. 2011. *Essentials of Exercise Physiology*. Ed 4. Amerika Serikat: Lippincott.

Oktara, Bebbby. 2011. *Jago Teknik Vocal*. Jakarta Timur : PT Buku Kita.