

MODUL

PENGEMBANGAN

KEPROFESIAN

BERKELANJUTAN



Kelompok
Kompetensi

SENI BUDAYA SENI TEATER SMP

TERINTEGRASI PENGUATAN
PENDIDIKAN KARAKTER



PEDAGOGI

TEORI DAN PRINSIP-PRINSIP PEMBELAJARAN

PROFESIONAL

DASAR-DASAR PEMERANAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
2017

PEDAGOGI : TEORI DAN PRINSIP-PRINSIP PEMBELAJARAN

1. Penulis : Winarto, M.Pd
2. Editor Substansi : Drs. Taufiq Eko Yanto
3. Editor Bahasa : Lisa Astari, S.Pd
4. Perevisi : Winarto, M.Pd

PROFESIONAL : DASAR-DASAR PEMERANAN

1. Penulis : Joanes Catur Wibowo, M.Sn
2. Editor Substansi : Eko Santoso, S.Sn
3. Editor Bahasa : Sigit Purnomo, M.Pd
4. Perevisi : Heru Subagiyo, S.Sn

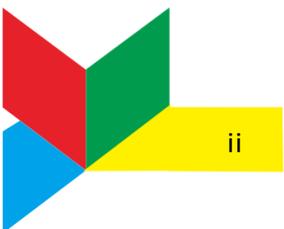
Design Grafis dan Ilustrasi:
TIM Disain Grafis

Copyright © 2017

Direktorat Pembinaan Guru Pendidikan Dasar, Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengcopy sebagian atau keseluruhan isi buku ini untuk kepentingan komersial tanpa izin tertulis dari Kementerian Pendidikan Kebudayaan.





SAMBUTAN

Peran guru profesional dalam proses pembelajaran sangat penting sebagai kunci keberhasilan belajar siswa. Guru profesional adalah guru yang kompeten membangun proses pembelajaran yang baik sehingga dapat menghasilkan pendidikan yang berkualitas. Hal tersebut menjadikan guru sebagai komponen yang menjadi fokus perhatian pemerintah pusat maupun pemerintah daerah dalam peningkatan mutu pendidikan terutama menyangkut kompetensi guru.

Pengembangan profesionalitas guru melalui program Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan merupakan upaya peningkatan kompetensi untuk semua guru. Sejalan dengan hal tersebut, pemetaan kompetensi guru telah dilakukan melalui uji kompetensi guru (UKG) untuk kompetensi pedagogik profesional pada akhir tahun 2015. Hasil UKG menunjukkan peta kekuatan dan kelemahan kompetensi guru dalam penguasaan pengetahuan. Peta kompetensi guru tersebut dikelompokkan menjadi 10 (sepuluh) kelompok kompetensi. Tindak lanjut pelaksanaan UKG diwujudkan dalam bentuk pelatihan guru paska UKG melalui program Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan. Tujuannya untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai agen perubahan dan sumber belajar utama bagi peserta didik. Program Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan dilaksanakan melalui pola tatap muka, daring (online), dan kombinasi (blended) tatap muka dengan online.

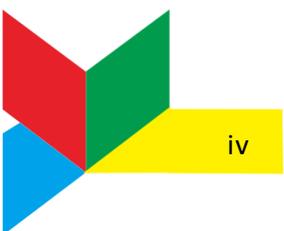
Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK), Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan Kelautan Perikanan Teknologi Informasi dan Komunikasi (LP3TK KPTK) dan Lembaga Pengembangan dan Pemberdayaan Kepala Sekolah (LP2KS) merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan yang bertanggung jawab dalam mengembangkan perangkat dan melaksanakan peningkatan kompetensi guru sesuai bidangnya. Adapun perangkat pembelajaran yang dikembangkan tersebut adalah modul untuk program Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan tatap muka dan daring untuk semua mata pelajaran dan kelompok kompetensi. Dengan modul ini diharapkan program Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan memberikan sumbangan yang sangat besar dalam peningkatan kualitas kompetensi guru.

Mari kita sukseskan program Pengembangan Keprofesional Berkelanjutan ini untuk mewujudkan Guru Mulia Karena Karya.

Jakarta, Maret 2017

Direktur Jenderal Guru dan
Tenaga Kependidikan,

Sumarna Surapranata, Ph.D.
NIP 195908011985031002





KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik, dan Hidayah-Nya sehingga Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK) Seni dan Budaya dapat menyelesaikan penyusunan modul ini dalam bentuk dan isi yang sederhana. Modul ini disusun sebagai bahan ajar pada Pendidikan dan Pelatihan (Diklat) Pengembangan Keprofesioan Berkelanjutan (PKB) yang diselenggarakan oleh Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan (Ditjen GTK) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Diklat PKB merupakan upaya yang ditempuh untuk meningkatkan profesionalisme guru melalui peningkatan kompetensi khususnya kompetensi pedagogik dan kompetensi profesional. Melalui modul ini diharapkan guru dapat ditingkatkan kompetensinya baik melalui diklat tatap muka maupun diklat dalam jaringan (daring).

Kami menyadari bahwa masih ada kekurangsempurnaan pada modul ini, untuk itu kami mohon masukan, saran, dan kritik dari pembaca demi untuk penyempurnaan modul ini dimasa mendatang.

Kami haturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu kami sehingga modul ini dapat diselesaikan. Selanjutnya kepada para pembaca kami ucapkan selamat belajar semoga mendapatkan hasil yang maksimal. Amiin

Yogyakarta, Mei 2017

Kepala PPPPTK Seni dan Buaya

Salamun, S.E., M.B.A, Ph.D

NIP. 195807311981031005





DAFTAR ISI

SAMBUTAN	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	3
C. Peta Kompetensi.....	4
D. Ruang Lingkup	4
E. Cara Penggunaan Modul	6
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	13
TEORI DAN PRINSIP-PRINSIP PEMBELAJARAN	13
A. Tujuan.....	13
B. Kompetensi dan Indikator Pencapaian Kompetensi	13
C. Uraian Materi	14
D. Aktivitas Pembelajaran.....	50
E. Latihan / Kasus / Tugas	52
F. Rangkuman	52
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	53
H. Pembahasan Latihan / Tugas / Kasus.....	54
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	55
PENGETAHUAN DASAR-DASAR PEMERANAN	55
I. Tujuan.....	55
J. Kompetensi dan Indikator Pencapaian Kompetensi	55
K. Uraian Materi	55
L. Aktivitas Pembelajaran.....	69
M. Latihan / Kasus / Tugas	71
N. Rangkuman	71





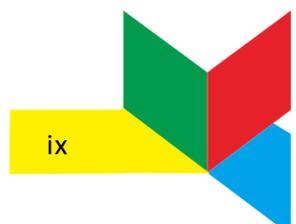
O. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	72
KEGIATAN PEMBELAJARAN 3	75
MELAKSANAKAN OLAH SUARA.....	75
A. Tujuan	75
B. Kompetensi dan Indikator Pencapaian Kompetensi	75
C. Uraian Materi	75
D. Aktivitas Pembelajaran	125
E. Latihan / Kasus / Tugas	128
F. Rangkuman.....	128
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	129
H. Pembahasan Latihan / Tugas / Kasus	130
KEGIATAN PEMBELAJARAN 4	131
MELAKSANAKAN OLAH TUBUH.....	131
DAN OLAH RASA.....	131
A. Tujuan	131
B. Kompetensi dan Indikator Pencapaian Kompetensi	131
C. Uraian Materi	132
D. Aktivitas Pembelajaran	156
E. Latihan / Kasus / Tugas	159
F. Rangkuman.....	160
G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	160
H. Pembahasan Latihan / Tugas / Kasus	161
PENUTUP	163
EVALUASI	165
GLOSARIUM	167
DAFTAR PUSTAKA.....	169

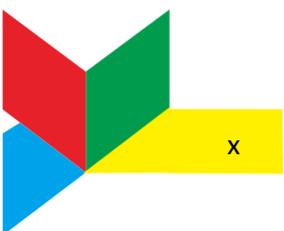




DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alur Model Pembelajaran Tatap Muka	6
Gambar 2. Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh	7
Gambar 3. Alur Pembelajaran Tatap Muka model In-On-In	9
Gambar 4. Organ paru-paru (C. Wibono, Diklat Olah Vokal).....	61
Gambar 5. Larynx.....	62
Gambar 6. Pharynx	63
Gambar 7. Bentuk diafragma dan letak diafragma.....	64
Gambar 8. Organ resonator	66
Gambar 9. Posisi duduk bersila (sumber:dokumen pribadi)	86
Gambar 10. Posisi Tangan Merentang saat menghirup udara	87
Gambar 11. Senam wajah (pemanasan dalam olah vocal)	93
Gambar 12. Baca puisi menjadi media untuk melatih melodi	104
Gambar 13. Posisi tubuh sebelum berjalan.....	138
Gambar 14. Posisi tubuh saat berjalan	138
Gambar 15. Gerakan badan dengan konsep timbangan	140
Gambar 16. Gerak berlawanan antara kaki dan tangan	141
Gambar 17. Posisi duduk dengan kaki disilangkan.....	142
Gambar 18. Posisi duduk untuk putri.....	143
Gambar 19. Posisi menunduk hingga tegak berdiri rileks	149

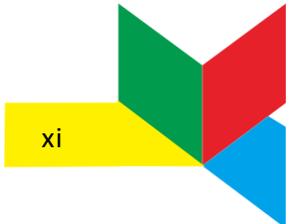


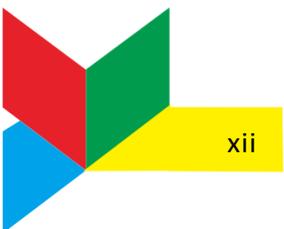




DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Lembar Kerja Modul.....	12
Tabel 2. Perkembangan kognitif anak menurut J. Piaget	21







PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan Guru Seni Budaya Seni Teater SMP Kelompok Kompetensi B ini berisi kompetensi pedagogi mengenai teori dan prinsip-prinsip pembelajaran dan kompetensi profesional dasar-dasar pemeranan. Modul ini terintegrasi dengan lima nilai utama penguatan pendidikan karakter yaitu: religius, nasionalis, mandiri, gotong royong, dan integritas. Pemahaman isi modul KK B yang terintegrasi dengan lima nilai penguatan pendidikan karakter ini diharapkan dapat meningkatkan kompetensi guru seni budaya dalam melakukan aktivitas pembelajaran untuk menjadi guru yang profesional dan berkarakter dalam melaksanakan tugas .

Modul Kelompok Kompetensi B, Dasar-Dasar Pemeranan untuk guru SMP ini membahas tentang teori dan prinsip-prinsip pembelajaran dalam kelompok pedagogi dan dasar-dasar bermain teater dalam kelompok profesional. Teater menggunakan media manusia sebagai alat utama pernyataan dirinya. Media pokok itu adalah “pemeran”. Oleh karena itu tidak berlebihan apabila dikatakan bahwa para pemeran adalah pemegang “posisi kunci” di dalam pementasan. Berhasil tidaknya sebuah pementasan, sangat tergantung pada kemampuan mereka menghidupkan drama itu ke atas pentas, para pemeran meminjamkan tubuh dan suaranya kepada tokoh yang diperankannya sehingga tokoh itu hidup bernafas, bergerak dan berbicara menyampaikan sepotong kehidupan artistik, sebagaimana dimaksudkan pengarang.

Sebagaimana setiap seniman, pemeran yang ingin tumbuh dan masuk di dalam profesinya, mesti mengembangkan segala kemampuannya untuk mencapai kesempurnaannya, walaupun usaha ini sangat berat dan kompleks. Pemeranan bagaimanapun juga adalah suatu seni, setiap karya seni memiliki tiga tuntutan: bakat, study dan praktek. Bakat, tidak bisa



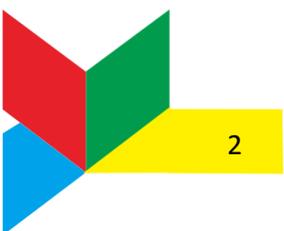
ditambah, tetapi bisa dikembangkan dan diperhalus lewat studi, kerja keras penuh disiplin dan latihan atau praktek terus-menerus. Untuk mencapai tingkat yang sempurna, seorang pemeran tidak cukup hanya mengandalkan pada bakat melulu, sekalipun dia memiliki bakat yang luar biasa. Dia harus meningkatkan kemampuannya dalam tiga hal. Pertama, kemampuan intelektualnya. Kedua, kemampuan tubuh dan suaranya. Ketiga, kemampuan sukmanya (Bolevslavky, Richard, 1960: 30-31).

Media ekspresi seorang pemain teater adalah tubuh, suara (vokal) dan sukma (Rendra, 1985). Pengolahan tubuh ditekankan pada aspek ketahanan atau stamina, kelenturan dan keterampilan atau ketangkasan, koordinasi dalam melakukan acting. Koordinasi itu terkait dengan menciptakan gerak sesuai dengan kebutuhan pemanggungan. Para siswa ditunjukkan tentang sikap tubuh yang baik di atas pentas.

Pengolahan suara ditekankan pada teknik produksi suara dan pengucapan nada dalam dialog. Penciptaan nada dapat memberi efek tertentu pada dialog sesuai dengan kandungan makna di dalamnya (Harymawan, 1988: 55). Melalui modul ini anda akan dilatih untuk memproduksi suara dengan benar. Latihan ini juga akan memberikan ketrampilan berdialog.

Dalam latihan olah sukma penekanannya pada faktor emosi. Anda akan dibimbing untuk mampu menumbuhkan emosi sesuai dengan tuntutan peran. Apabila anda telah mampu menumbuhkan emosi, maka selanjutnya dirangsang untuk mengembangkan emosi sesuai dengan takaran peran. Anda juga dilatih untuk mengendalikan emosi, agar kelak bisa mengontrol perkembangan emosi yang berlebih. Ketika sudah terlatih mengelola emosi maka kehidupannya akan terkontrol dengan baik.

Hakikat seni peran adalah meyakinkan. Jika berhasil meyakinkan penonton bahwa apa yang tengah dilakukan aktor benar, itu sudah cukup. Ada beberapa harga dari permainan, disamping yang meyakinkan dan benar itu, yakni pura-pura, meniru, atau/dan tidak meyakinkan. Yang tidak meyakinkan, tentu kurang baik. Pura-pura juga tidak baik. Dalam hal meniru, jika meyakinkan tidak apa-apa. Intinya, permainan harus mampu meyakinkan penonton. Untuk itu seorang aktor harus mengolah alat-alat





ekspresinya; intelektualnya, tubuh dan suaranya dan sukmanya. Itulah yang harus terus menerus diolah, diasah agar siap dalam menghadapi, menggali, dan memainkan peran.

Berpijak pada kompleksitas permasalahan dalam seni pemeranan tersebut maka modul ini ditulis sebagai upaya untuk memberikan tambahan sumber belajar dan meningkatkan kompetensi guru dan tenaga kependidikan, baik secara profesional maupun pedagogik. Hal ini mengingat bahwa buku-buku dasar pemeranan juga masih sangat minim dan tidak mudah ditemukan.

B. Tujuan

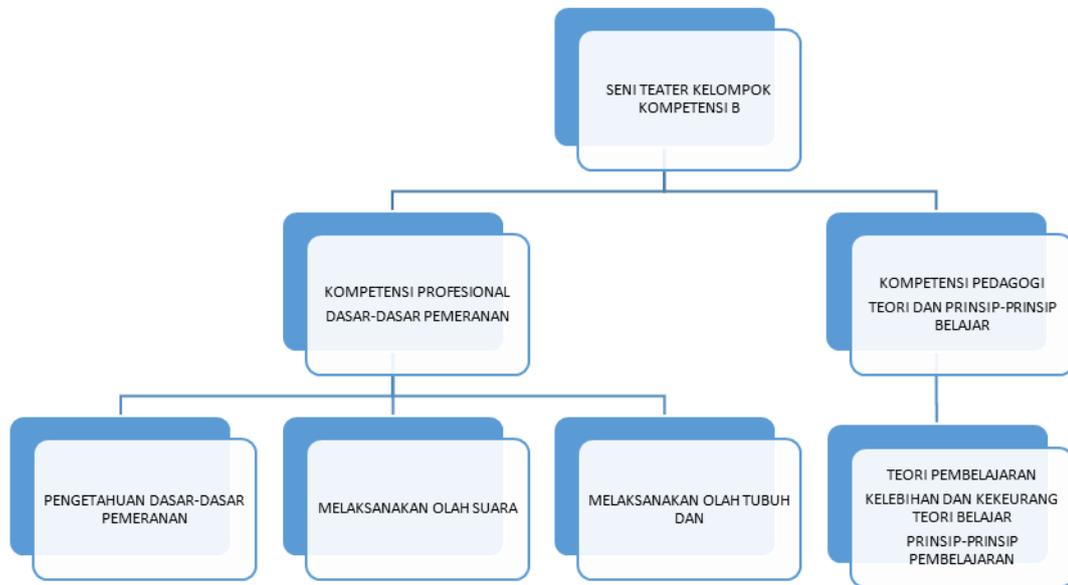
Setelah mempelajari modul Seni Budaya SMP aspek Seni Teater tentang teori dan prinsip-prinsip pembelajaran, dan dasar-dasar pemeranan kelompok kompetensi B dengan seksama, baik secara uraian yang bersifat pengetahuan maupun tuntutan praktik kerja, Anda diharapkan dapat meningkatkan kemampuan penguasaan kompetensi pedagogi dalam bidang teori dan prinsip-prinsip pembelajaran serta melaksanakan dasar-dasar pemeranan untuk pementasan teater sesuai dengan tahapannya dengan memperhatikan aspek nilai religius, nasionalis, mandiri, gotong royong dan integritas terbuka, anti diskriminasi, fleksible dan berfokus kepada pemenuhan hak peserta didik.





C. Peta Kompetensi

Modul ini disusun untuk meningkatkan kompetensi guru sebagai berikut.

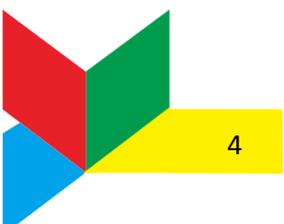


D. Ruang Lingkup

Modul ini dibagi menjadi empat kegiatan pembelajaran, yaitu teori dan prinsip-prinsip pembelajaran, pengetahuan dasar-dasar pemeranan, melaksanakan olah suara, dan melaksanakan olah tubuh dan olah rasa. Adapun ruang lingkup kegiatan pembelajaran sebagai berikut.

1. Teori dan Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran diawali dengan pemaparan tentang teori-teori pembelajaran yang ada kemudian dilanjutkan dengan menganalisis kelebihan dan kekurangan teori pembelajaran tersebut dan diakhiri dengan pembahasan masalah prinsip-prinsip pembelajaran. Pembahasan tersebut akan membekali Anda dalam penguasaan teori tentang pembelajaran dan moga dapat dialikasi dalam proses belajar mengajar di sekolah.





2. Pengetahuan Dasar-Dasar Pemeranan

Kegiatan pembelajaran akan diawali dengan pemaparan tentang anatomi tubuh, kemudian dilanjutkan dengan dengan menjelaskan tentang jenis olah tubuh yang dilakukan oleh calon pemeran dalam teater. Penjelasan ini berhubungan dengan kegiatan olah tubuh pemeran. Penjelasan yang berhubungan dengan olah vokal berisi tentang pengetahuan tentang organ produksi suara dan organ sumber suara. Penjelasan pada kegiatan pembelajaran dua ini diakhir dengan penjelasan tentang olah rasa.

3. Melaksanakan Olah Suara

Kegiatan pembelajaran pada sesi ke-3 ini terdiri dari melaksanakan teknik produksi suara, melaksanakan fonasi, melaksanakan resonansi, melaksanakan artikulasi, melaksanakan phrasing, melaksanakan proyeksi, melaksanakan wicara, melaksanakan power suara, melaksanakan irama pengucapan, melaksanakan pitch control, dan melaksanakan pengembangan pelatihan olah vokal untuk sulih suara. Semua kegiatan pembelajaran tersebut sebagai bekal bagi seorang pemeran dalam memainkan peran.

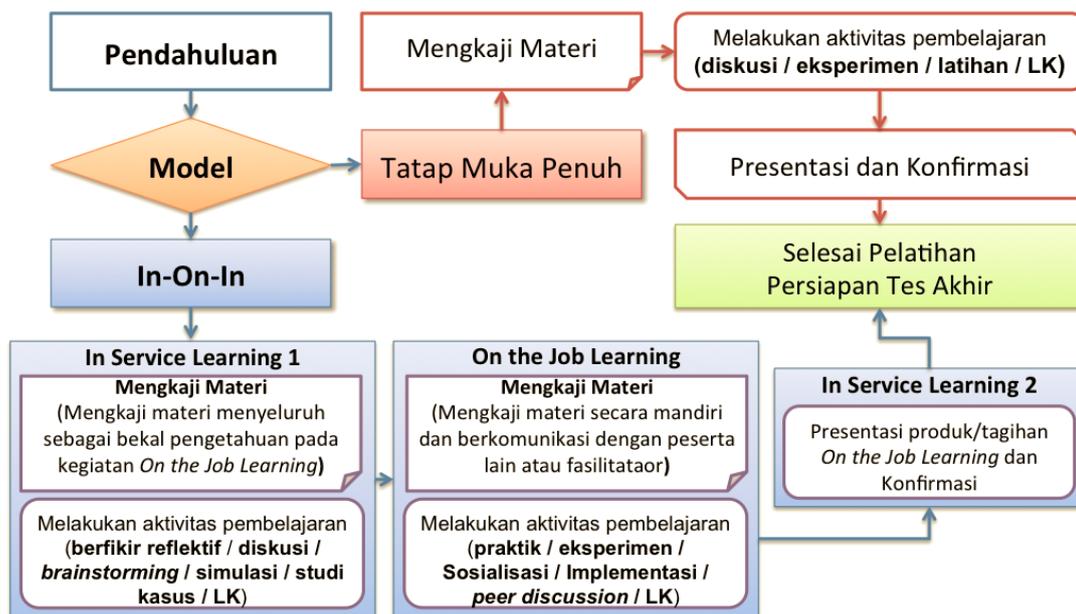
4. Melaksanakan Olah Tubuh dan Olah Rasa

Kegiatan pembelajaran ke-4 berisi tentang melaksanakan olah tubuh dan melaksanakan olah rasa. Melaksanakan olah tubuh terdiri dari melaksanakan olah tubuh ketahanan, melaksanakan olah tubuh kelenturan, melaksanakan olah tubuh keterampilan, dan melaksanakan relaksasi. Pembelajaran olah rasa terdiri dari melaksanakan konsentrasi, melaksanakan observasi dan empati, melaksanakan aksi dan emosi, melaksanakan motivasi, melaksanakan ilusi, melaksanakan imajinasi, melaksanakan kepekaan panca indera, melaksanakan kesadaran, dan melaksanakan mimesis.



E. Cara Penggunaan Modul

Secara umum, cara penggunaan modul pada setiap Kegiatan Pembelajaran disesuaikan dengan skenario setiap penyajian mata diklat. Modul ini dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran guru, baik untuk moda tatap muka dengan model tatap muka penuh maupun model tatap muka In-On-In. Alur model pembelajaran secara umum dapat dilihat pada bagan dibawah.



Gambar 1. Alur Model Pembelajaran Tatap Muka

1. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran diklat tatap muka penuh adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru melalui model tatap muka penuh yang dilaksanakan oleh unit pelaksana teknis dilingkungan Ditjen. GTK maupun lembaga diklat lainnya. Kegiatan tatap muka penuh ini dilaksanakan secara terstruktur pada suatu waktu yang di pandu oleh fasilitator.

Tatap muka penuh dilaksanakan menggunakan alur pembelajaran yang dapat dilihat pada alur dibawah.



Gambar 2. Alur Pembelajaran Tatap Muka Penuh

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model tatap muka penuh dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari:

- 1) latar belakang yang memuat gambaran materi
- 2) tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
- 3) kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
- 4) ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
- 5) langkah-langkah penggunaan modul

b. Mengkaji materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi B Seni Budaya aspek Seni Teater, fasilitator memberi kesempatan kepada



guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.

c. Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan yang akan secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan bersama fasilitator dan peserta lainnya, baik itu dengan menggunakan diskusi tentang materi, melaksanakan praktik, dan latihan kasus.

Lembar kerja pada pembelajaran tatap muka penuh adalah bagaimana menerapkan pemahaman materi-materi yang berada pada kajian materi.

Pada aktivitas pembelajaran materi ini juga peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data sampai pada peserta dapat membuat kesimpulan kegiatan pembelajaran.

d. Presentasi dan konfirmasi

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi hasil kegiatan sedangkan fasilitator melakukan konfirmasi terhadap materi dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji *review* materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran.

e. Persiapan tes akhir

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.

2. Deskripsi Kegiatan Diklat Tatap Muka In-On-In

Kegiatan diklat tatap muka dengan model In-On-In adalah kegiatan fasilitasi peningkatan kompetensi guru yang menggunakan tiga kegiatan utama, yaitu *In Service Learning 1* (In-1), *on the job learning* (On), dan *In Service Learning 2* (In-2). Secara umum, kegiatan pembelajaran diklat tatap muka In-On-In tergambar pada alur berikut ini.



Gambar 3. Alur Pembelajaran Tatap Muka model In-On-In

Kegiatan pembelajaran tatap muka pada model In-On-In dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. Pendahuluan

Pada kegiatan pendahuluan disampaikan bertepatan pada saat pelaksanaan *In service learning 1* fasilitator memberi kesempatan kepada peserta diklat untuk mempelajari:

- 1) latar belakang yang memuat gambaran materi

- 
- 2) tujuan kegiatan pembelajaran setiap materi
 - 3) kompetensi atau indikator yang akan dicapai melalui modul.
 - 4) ruang lingkup materi kegiatan pembelajaran
 - 5) langkah-langkah penggunaan modul

b. *In Service Learning 1 (IN-1)*

1) Mengkaji Materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi B Seni Budaya aspek Seni Teater, fasilitator memberi kesempatan kepada guru sebagai peserta untuk mempelajari materi yang diuraikan secara singkat sesuai dengan indikator pencapaian hasil belajar. Guru sebagai peserta dapat mempelajari materi secara individual maupun berkelompok dan dapat mengkonfirmasi permasalahan kepada fasilitator.

2) Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul dan dipandu oleh fasilitator. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan atau metode yang secara langsung berinteraksi di kelas pelatihan, baik itu dengan menggunakan metode berfikir reflektif, diskusi, *brainstorming*, simulasi, maupun studi kasus yang kesemuanya dapat melalui Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada IN1.

Pada aktivitas pembelajaran materi ini peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mempersiapkan rencana pembelajaran pada *on the job learning*.

c. *On the Job Learning (ON)*

1) Mengkaji materi

Pada kegiatan mengkaji materi modul kelompok kompetensi B Seni Budaya aspek Seni Teater, guru sebagai peserta akan mempelajari materi yang telah diuraikan pada *in service learning*



1 (IN1). Guru sebagai peserta dapat membuka dan mempelajari kembali materi sebagai bahan dalam mengerjakan tugas-tugas yang ditagihkan kepada peserta.

2) Melakukan aktivitas pembelajaran

Pada kegiatan ini peserta melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di kelompok kerja berbasis pada rencana yang telah disusun pada IN1 dan sesuai dengan rambu-rambu atau instruksi yang tertera pada modul. Kegiatan pembelajaran pada aktivitas pembelajaran ini akan menggunakan pendekatan atau metode praktik, eksperimen, sosialisasi, implementasi, *peer discussion* yang secara langsung dilakukan di sekolah maupun kelompok kerja melalui tagihan berupa Lembar Kerja yang telah disusun sesuai dengan kegiatan pada ON.

Pada aktivitas pembelajaran materi pada ON, peserta secara aktif menggali informasi, mengumpulkan dan mengolah data dengan melakukan pekerjaan dan menyelesaikan tagihan pada *on the job learning*.

d. *In Service Learning 2* (IN-2)

Pada kegiatan ini peserta melakukan presentasi produk-produk tagihan ON yang akan di konfirmasi oleh fasilitator dan dibahas bersama. pada bagian ini juga peserta dan penyaji me-review materi berdasarkan seluruh kegiatan pembelajaran

e. Persiapan tes akhir

Pada bagian ini fasilitator didampingi oleh panitia menginformasikan tes akhir yang akan dilakukan oleh seluruh peserta yang dinyatakan layak tes akhir.





3. Lembar Kerja

Modul pengembangan keprofesian berkelanjutan kelompok kompetensi B Seni Budaya aspek Seni Teater, terdiri dari beberapa kegiatan pembelajaran yang didalamnya terdapat aktivitas-aktivitas pembelajaran sebagai pendalaman dan penguatan pemahaman materi yang dipelajari.

Modul ini mempersiapkan lembar kerja yang nantinya akan dikerjakan oleh peserta, lembar kerja tersebut dapat terlihat pada table berikut.

Tabel 1. Daftar Lembar Kerja Modul

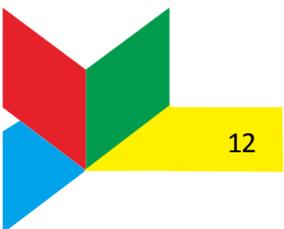
No	Kode LK	Nama LK	Keterangan
1.	LK.1.1	Penerapan Teori Pembelajaran	TM, IN1
2.	LK. 2.1	Pengetahuan Dasar Pemeranan	TM, IN 1
3.	LK. 3.1	Tahap Latihan Olah Suara	TM, ON
4.	LK. 4.1	Tahap Latihan Olah Tubuh dan Olah Rasa	TM, ON

Keterangan.

TM : Digunakan pada Tatap Muka Penuh

IN1 : Digunakan pada In service learning 1

ON : Digunakan pada on the job learning





KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

TEORI DAN PRINSIP-PRINSIP PEMBELAJARAN

A. Tujuan

Setelah mempelajari dengan seksama materi kegiatan pembelajaran 1 baik melalui uraian yang bersifat pengetahuan maupun keterampilan, Anda diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengemukakan secara lengkap teori dan prinsip-prinsip pembelajaran dengan memperhatikan aspek kemandirian, kedisiplinan, menghargai sikap kerjasama serta keterbukaan terhadap kritik dan saran.

B. Kompetensi dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran 1 ini, Anda diharapkan mampu mengemukakan teori dan prinsip-prinsip pembelajaran yang ditandai dengan kecakapan dalam:

1. mengidentifikasi macam-macam teori pembelajaran dengan memperhatikan aspek kemandirian, kedisiplinan, kerja sama, serta keterbukaan terhadap kritik dan saran.
2. menguraikan kelebihan dan kekurangan teori pembelajaran dengan memperhatikan aspek kemandirian, kedisiplinan, kerja sama, serta keterbukaan terhadap kritik dan saran.
3. menjabarkan prinsip-prinsip pembelajaran dengan memperhatikan aspek kemandirian, kedisiplinan, kerja sama, serta terbuka terhadap kritik dan saran.



C. Uraian Materi

1. Teori Pembelajaran

Dalam psikologi dan pendidikan, pembelajaran secara umum didefinisikan sebagai suatu proses yang menyatukan kognitif, emosional, lingkungan dan pengaruh pengalaman untuk memperoleh, meningkatkan, atau membuat perubahan pengetahuan, keterampilan, nilai, dan pandangan dunia. Belajar sebagai suatu proses berfokus pada apa yang terjadi ketika belajar berlangsung. Penjelasan tentang apa yang terjadi merupakan teori-teori belajar. Teori belajar adalah upaya untuk menggambarkan bagaimana orang dan hewan belajar, sehingga membantu kita memahami proses kompleks inheren pembelajaran.

Belajar merupakan suatu proses usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk suatu perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak memiliki sikap menjadi bersikap benar, dari tidak terampil menjadi terampil melakukan sesuatu. Belajar tidak hanya sekedar memetakan pengetahuan atau informasi yang disampaikan. Namun bagaimana melibatkan individu secara aktif membuat atau pun merevisi hasil belajar yang diterimanya menjadi suatu pengalaman yang bermanfaat bagi pribadinya.

Pembelajaran merupakan suatu sistem yang membantu individu belajar dan berinteraksi dengan sumber belajar dan lingkungan. Teori adalah seperangkat azas yang tersusun tentang kejadian-kejadian tertentu dalam dunia nyata. *Teori* merupakan seperangkat preposisi yang didalamnya memuat tentang ide, konsep, prosedur dan prinsip yang terdiri dari satu atau lebih variabel yang saling berhubungan satu sama lainnya dan dapat dipelajari, dianalisis dan diuji serta dibuktikan kebenarannya. Dari dua pendapat ini, *teori* adalah seperangkat azas tentang kejadian-kejadian yang di dalamnya memuat ide, konsep, prosedur dan prinsip yang dapat dipelajari, dianalisis dan diuji kebenarannya. *Teori belajar* adalah suatu teori yang di dalamnya terdapat tata cara pengaplikasian kegiatan belajar mengajar antara guru dan peserta didik, perancangan metode



pembelajaran yang akan dilaksanakannya di kelas maupun di luar kelas.

Ada tiga kategori utama atau kerangka filosofis mengenai teori-teori belajar, yaitu: teori belajar behaviorisme, teori belajar kognitivisme, dan teori belajar konstruktivisme. Teori belajar behaviorisme hanya berfokus pada aspek objektif diamati pembelajaran. Teori kognitif melihat melampaui perilaku untuk menjelaskan pembelajaran berbasis otak. Dan pandangan konstruktivisme belajar sebagai sebuah proses di mana pelajar aktif membangun atau membangun ide-ide baru atau konsep.

a. Teori belajar behaviorisme

Teori behavioristik adalah sebuah teori yang dicetuskan oleh Gage dan Berliner tentang perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Teori ini lalu berkembang menjadi aliran psikologi belajar yang berpengaruh terhadap arah pengembangan teori dan praktik pendidikan dan pembelajaran yang dikenal sebagai aliran behavioristik. Aliran ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil belajar. Teori behavioristik dengan model hubungan stimulus-responnya, mendudukan orang yang belajar sebagai individu yang pasif. Respon atau perilaku tertentu dengan menggunakan metode pelatihan atau pembiasaan semata. Munculnya perilaku akan semakin kuat bila diberikan penguatan dan akan menghilang bila dikenai hukuman.

Seseorang dianggap telah belajar sesuatu apabila ia mampu menunjukkan perubahan tingkah laku. Dengan kata lain, belajar merupakan bentuk perubahan yang dialami peserta didik dalam hal kemampuannya untuk bertingkah laku dengan cara yang baru sebagai hasil interaksi antara stimulus dan respon. Menurut teori ini yang terpenting adalah masuk atau *input* yang berupa stimulus dan keluaran atau *output* yang berupa respon. Sedangkan apa yang terjadi di antara stimulus dan respon dianggap tidak penting diperhatikan karena tidak bisa diamati. Faktor lain yang juga dianggap penting oleh aliran behavioristik adalah faktor penguatan





(*reinforcement*) penguatan adalah apa saja yang dapat memperkuat timbulnya respon. Bila penguatan ditambahkan (*positive reinforcement*) maka respon akan semakin kuat. Begitu juga bila penguatan dikurangi (*negative reinforcement*) respon pun akan tetap dikuatkan.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam menerapkan teori behavioristik adalah ciri-ciri kuat yang mendasarinya yaitu:

- 1) Mementingkan pengaruh lingkungan.
- 2) Mementingkan bagian-bagian.
- 3) Mementingkan peranan reaksi.
- 4) Mengutamakan mekanisme terbentuknya hasil belajar melalui prosedur stimulus respon.
- 5) Mementingkan peranan kemampuan yang sudah terbentuk sebelumnya.
- 6) Mementingkan pembentukan kebiasaan melalui latihan dan pengulangan.
- 7) Hasil belajar yang dicapai adalah munculnya perilaku yang diinginkan.

Sebagai konsekuensi teori ini, para guru yang menggunakan paradigma behaviorisme akan menyusun bahan pelajaran dalam bentuk yang sudah siap, sehingga tujuan pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik disampaikan secara utuh oleh guru. Guru tidak banyak memberi ceramah, tetapi instruksi singkat yang diikuti contoh-contoh baik dilakukan sendiri maupun melalui simulasi. Bahan pelajaran disusun secara hierarki dari yang sederhana sampai pada yang kompleks. Tujuan pembelajaran dibagi dalam bagian kecil yang ditandai dengan pencapaian suatu ketrampilan tertentu. Pembelajaran berorientasi pada hasil yang dapat diukur dan diamati. Kesalahan harus segera diperbaiki. Pengulangan dan latihan digunakan supaya perilaku yang diinginkan dapat menjadi kebiasaan. Hasil yang diharapkan dari penerapan teori behavioristik ini adalah terbentuknya suatu perilaku yang diinginkan. Perilaku yang diinginkan mendapat



penguatan positif dan perilaku yang kurang sesuai mendapat penghargaan negatif. Evaluasi atau penilaian didasari atas perilaku yang tampak.

Kritik terhadap behavioristik adalah pembelajaran peserta didik yang berpusat pada guru, bersifat mekanistik, dan hanya berorientasi pada hasil yang dapat diamati dan diukur. Kritik ini sangat tidak berdasar karena penggunaan teori behavioristik mempunyai persyaratan tertentu sesuai dengan ciri yang dimunculkannya. Tidak setiap mata pelajaran bisa memakai metode ini, sehingga kejelian dan kepekaan guru pada situasi dan kondisi belajar sangat penting untuk menerapkan kondisi behavioristik.

Menurut Guthrie hukuman memegang peranan penting dalam proses belajar. Namun ada beberapa alasan mengapa Skinner tidak sependapat dengan Guthrie, yaitu:

- 1) Pengaruh hukuman terhadap perubahan tingkah laku sangat bersifat sementara.
- 2) Dampak psikologis yang buruk mungkin akan terkondisi (menjadi bagian dari jiwa si terhukum) bila hukuman berlangsung lama;
- 3) Hukuman yang mendorong si terhukum untuk mencari cara lain (meskipun salah dan buruk) agar ia terbebas dari hukuman. Dengan kata lain, hukuman dapat mendorong si terhukum melakukan hal-hal lain yang kadangkala lebih buruk daripada kesalahan yang diperbuatnya.

b. Teori belajar kognitivisme

Teori belajar kognitif mulai berkembang pada abad terakhir sebagai protes terhadap teori perilaku yang telah berkembang sebelumnya. Model kognitif ini memiliki perspektif bahwa para peserta didik memproses informasi dan pelajaran melalui upayanya mengorganisir, menyimpan, dan kemudian menemukan hubungan antara pengetahuan yang baru dengan pengetahuan yang telah ada. Model ini menekankan pada bagaimana informasi diproses.





Peneliti yang mengembangkan teori kognitif ini adalah Ausubel, Bruner, dan Gagne. Dari ketiga peneliti ini, masing-masing memiliki penekanan yang berbeda. Ausubel menekankan pada aspek pengelolaan (*organizer*) yang memiliki pengaruh utama terhadap belajar. Bruner bekerja pada pengelompokan atau penyediaan bentuk konsep sebagai suatu jawaban atas bagaimana peserta didik memperoleh informasi dari lingkungan.

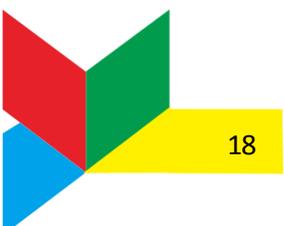
Teori ini lebih menekankan kepada proses belajar daripada hasil belajar. Bagi yang menganut aliran kognitivistik belajar tidak hanya melibatkan hubungan antara stimulus dan respons. Lebih dari itu belajar adalah melibatkan proses berpikir yang sangat kompleks. Menurut teori kognitivistik, ilmu pengetahuan dibangun didalam diri seseorang melalui proses interaksi yang berkesinambungan dengan lingkungan. Proses ini tidak hanya berjalan terpatah-patah, terpisah-pisah, tetapi melalui proses mengalir, bersambung dan menyeluruh.

Menurut psikologi kognitif belajar dipandang sebagai usaha untuk mengerti sesuatu. Usaha itu dilakukan secara aktif oleh peserta didik. Keaktifan itu dapat berupa mencari pengalaman, mencari informasi, mencermati lingkungan, mempraktekkan sesuatu untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Para psikolog pendidikan kognitif berkeyakinan bahwa pengetahuan yang dimiliki sebelumnya sangat menentukan keberhasilan mempelajari informasi atau pengetahuan yang baru.

1) Robert M. Gagne

Salah satu teori yang berasal dari psikolog kognitif adalah teori pemrosesan informasi yang dikemukakan oleh Robert M. Gagne. Berdasarkan teori ini belajar dipandang sebagai proses pengolahan informasi dalam otak manusia. Sedangkan pengolahan otak manusia dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Reseptor (alat indera): menerima rangsangan dari lingkungan dan mengubahnya menjadi rangsaangan neural, memberikan symbol informasi yang diterimanya dan kemudian diteruskan.



- 
- b) *Sensory register* (penampungan kesan-kesan sensoris): yang terdapat pada syaraf pusat, fungsinya menampung kesan-kesan sensoris dan mengadakan seleksi sehingga terbentuk suatu kebulatan *perceptual*. Informasi yang masuk sebagian masuk ke dalam memori jangka pendek dan sebagian hilang dalam system.
 - c) *Short term memory* (memori jangka pendek): menampung hasil pengolahan *perceptual* dan menyimpannya. Informasi tertentu disimpan untuk menentukan maknanya. Memori jangka pendek dikenal juga dengan memori kerja, kapasitasnya sangat terbatas, waktu penyimpanannya juga pendek. Informasi dalam memori ini dapat ditransformasi dalam bentuk kode-kode dan selanjutnya diteruskan ke memori jangka panjang.
 - d) *Long term memory* (memori jangka panjang): menampung hasil pengolahan yang ada di memori jangka pendek. Informasi yang disimpan dalam jangka panjang, bertahan lama, dan siap untuk dipakai kapan saja.
 - e) *Response generator* (pencipta respon): menampung informasi yang tersimpan dalam memori jangka panjang dan mengubahnya menjadi reaksi jawaban.

2) Jean Piaget

Menurut Piaget proses belajar sebenarnya terdiri atas tiga tahapan, yaitu:

- a) Asimilasi: proses pengintegrasian informasi baru ke struktur kognitif yang sudah ada.
- b) Akomodasi: proses penyesuaian struktur kognitif ke dalam situasi baru.
- c) Equilibrasi: penyesuaian yang berkesinambungan antara asimilasi dan akomodasi.

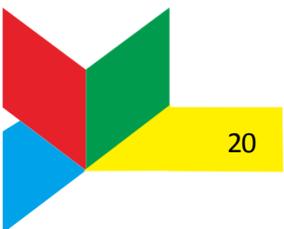
Piaget juga mengemukakan bahwa proses belajar harus disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif yang dilalui



peserta didik. Proses belajar yang dialami seorang anak berbeda pada tahap satu dengan tahap lainnya yang secara umum semakin tinggi tingkat kognitif seseorang maka semakin teratur dan juga semakin abstrak cara berpikirnya. Oleh karena itu, guru seharusnya memahami tahap-tahap perkembangan kognitif anak didiknya serta memberikan isi, metode, media pembelajaran yang sesuai dengan tahapannya.

Menurut Piaget, perkembangan kognitif merupakan suatu proses genetik, yaitu suatu proses yang didasarkan atas mekanisme biologis perkembangan sistem syaraf. Yang dimaksud di atas adalah setiap seseorang yang mengalami bertambahnya umur maka semakin komplekslah susunan sel syarafnya dan semakin meningkat pula kemampuannya dalam belajar. Piaget menyimpulkan bahwa daya pikir atau kekuatan mental anak yang berbeda usia akan berbeda pula secara kualitatif.

Menurut Piaget, proses belajar akan terjadi jika mengikuti tahap-tahap asimilasi, akomodasi, dan ekuilibrasi (penyeimbangan). Pengertian dari asimilasi adalah proses perubahan apa yang dipahami sesuai dengan unsur kognitif yang ada sekarang, sementara akomodasi adalah proses perubahan struktur kognitif sehingga dapat dipahami. Dengan kata lain, apabila individu menerima informasi atau pengalaman baru maka informasi tersebut akan dimodifikasi sehingga cocok dengan struktur kognitif yang telah dipunyainya. Sedangkan proses ekuilibrasi adalah penyesuaian berkesinambungan antara asimilasi dan akomodasi. Konsep-konsep terpenting dalam teori kognitif selain perkembangan kognitif adalah adaptasi intelektual oleh Jean Piaget, *discovery learning* oleh Jerome Bruner, *reception learning* oleh Ausubel.





Tabel 2. Perkembangan kognitif anak menurut J. Piaget

Tahap	Umur	Ciri Pokok Pengembangan
Sensori Motorik	0-2 Tahun	Berdasarkan tindakan langkah demi langkah
Pra Operasional	2 – 7 Tahun	Penggunaan simbol atau bahasa tanda konsep intuitif
Operasi Konkret	8 – 11 Tahun	Pakai aturan jelas/logis reversibel dan kekal
Operasi Formal	11 Tahun ke atas	Hipotesis abstrak deduktif dan induktif logis dan probabilitas

3) Ausubel

Menurut Ausubel peserta didik akan belajar dengan baik jika isi pelajarannya didefinisikan dan kemudian dipresentasikan dengan baik dan tepat kepada peserta didik (*advanced organizer*). Dengan demikian, akan mempengaruhi pengaturan kemampuan belajar peserta didik. *Advanced Organizer* adalah konsep atau informasi umum yang mawadahi seluruh isi pelajaran yang akan dipelajari oleh peserta didik. *Advanced Organizer* memberikan tiga manfaat yaitu, (a) menyediakan suatu kerangka konseptual untuk materi yang akan dipelajari, (b) berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan antara yang sedang dipelajari dan yang akan dipelajari, (c) dapat membantu peserta didik untuk memahami bahan belajar secara lebih mudah. Berdasarkan konsepsi dari Ausubel yang dikembangkan oleh para pakar teori kognitif dibentuk suatu model yang eksplisit yaitu disebut dengan skemata. Di mana *pertama*, skemata mempunyai fungsi untuk menggambarkan atau mempresentasikan organisasi pengetahuan, *kedua*, adalah sebagai tempat untuk mengkaitkan atau mencantolkan pengetahuan baru.





4) Bruner

Sementara Bruner mengusulkan teori yang disebutnya *free discovery learning*. Teori ini menjelaskan bahwa proses belajar akan berjalan dengan baik dan kreatif jika guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menemukan suatu aturan termasuk konsep, teori, ide, definisi dan sebagainya melalui contoh-contoh yang menggambarkan atau mewakili aturan yang menjadi sumbernya.

Beberapa tahapan belajar menurut Bruner:

- a) Tahap enaktif (dalam tahap ini peserta didik secara langsung terlibat dalam memanipulasi objek.
- b) Tahap ikonik: tahapan di mana kegiatan peserta didik berhubungan dengan mental, merupakan gambaran dari objek yang dimanipulasinya.
- c) Tahap simbolik: tahapan di mana anak-anak memanipulasi simbol-simbol atau objek tertentu.

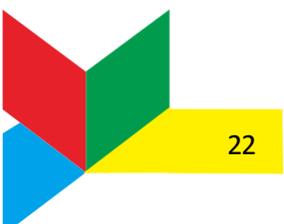
Keuntungan belajar menemukan:

- a) Menimbulkan rasa ingin tahu peserta didik sehingga dapat memotivasi peserta didik untuk menemukan jawabannya.
- b) Menimbulkan keterampilan memecahkan masalahnya secara mandiri dan mengharuskan peserta didik untuk menganalisis dan memanipulasi informasi.

Teori-teori kognitif ini juga sarat akan kritik terutama konsep Piaget karena sulit diterapkan di tingkat lanjut. Selain itu beberapa konsep tertentu, seperti intelegensi, belajar dan pengetahuan yang mendasari teori ini sukar dipahami dan pemahaman itu sendiri pun belum tuntas.

Kelebihan kognitivistik:

- a) menjadikan peserta didik lebih kreatif dan mandiri.



- 
- b) membantu peserta didik memahami bahan belajar secara lebih mudah.

Kekurangan kognitivistik:

- a) teori tidak menyeluruh untuk semua tingkat pendidikan.
- b) sulit dipraktikkan khususnya di tingkat lanjut.
beberapa prinsip seperti intelegensi sulit dipahami dan pemahamannya masih belum tuntas.

c. Teori Belajar Konstruktivisme

Konstruksi berarti bersifat membangun, dalam konteks filsafat pendidikan dapat diartikan konstruktivisme adalah suatu upaya membangun tata susunan hidup yang berbudaya modern. Konstruktivisme merupakan landasan berfikir (filosofi) pembelajaran kontekstual yaitu bahwa pengetahuan dibangun oleh manusia sedikit demi sedikit, yang hasilnya diperluas melalui konteks yang terbatas dan tidak sekonyong-konyong. Pengetahuan bukanlah seperangkat fakta-fakta, konsep, atau kaidah yang siap untuk diambil dan diingat. Manusia harus mengkonstruksi pengetahuan itu dan memberi makna melalui pengalaman nyata.

Dengan teori konstruktivisme peserta didik dapat berfikir untuk menyelesaikan masalah, mencari ide dan membuat keputusan. Peserta didik akan lebih paham karena mereka terlibat langsung dalam membina pengetahuan baru, mereka akan lebih paham dan mampu mengaplikasikannya dalam semua situasi. Selain itu peserta didik terlibat secara langsung dengan aktif, mereka akan ingat lebih lama semua konsep. Konstruktivistik menekankan pada belajar sebagai pemaknaan pengetahuan struktural, bukan pengetahuan deklaratif sebagaimana pandangan behavioristik. Pengetahuan dibentuk oleh individu secara personal dan sosial.

Pemikiran konstruktivisme personal dikemukakan oleh Jean Peaget dan Konstruktivisme Sosial dikemukakan oleh Vygotsky. Belajar



berdasarkan konstruktivistik menekankan pada proses perubahan konseptual (*conceptual-change process*). Hal ini terjadi pada diri peserta didik ketika peta konsep yang dimilikinya dihadapkan dengan situasi dunia nyata. Dalam proses ini peserta didik melakukan analisis, sintesis, berargumentasi, mengambil keputusan, dan menarik kesimpulan sekalipun bersifat tentatif. Konstruksi pengetahuan yang dihasilkan bersifat *viabilitas*, artinya konsep yang telah terkonstruksi bisa jadi tergeser oleh konsep lain yang lebih dapat diterima.

Pembentukan pengetahuan menurut konstruktivistik memandang subyek aktif menciptakan struktur-struktur kognitif dalam interaksinya dengan lingkungan. Dengan bantuan struktur kognitifnya ini, subyek menyusun pengertian realitasnya. Interaksi kognitif akan terjadi sejauh realitas tersebut disusun melalui struktur kognitif yang diciptakan oleh subyek itu sendiri. Struktur kognitif senantiasa harus diubah dan disesuaikan berdasarkan tuntutan lingkungan dan organisme yang sedang berubah. Proses penyesuaian diri terjadi secara terus menerus melalui proses rekonstruksi.

Yang terpenting dalam teori konstruktivisme adalah bahwa dalam proses pembelajaran, peserta didik yang harus mendapatkan penekanan. Merekalah yang harus aktif mengembangkan pengetahuan mereka, bukan pembelajar atau orang lain. Mereka yang harus bertanggung jawab terhadap hasil belajarnya. Penekanan belajar peserta didik secara aktif ini perlu dikembangkan. Kreativitas dan keaktifan peserta didik akan membantu mereka untuk berdiri sendiri dalam kehidupan kognitif peserta didik. Belajar lebih diarahkan pada *experimental learning* yaitu merupakan adaptasi kemanusiaan berdasarkan pengalaman konkrit di laboratorium, diskusi dengan teman sekelas, yang kemudian dikontemplasikan dan dijadikan ide dan pengembangan konsep baru. Karenanya aksentuasi dari mendidik dan mengajar tidak terfokus pada si pendidik melainkan pada pembelajar.



Beberapa hal yang mendapat perhatian pembelajaran konstruktivistik, yaitu: (1) mengutamakan pembelajaran yang bersifat nyata dalam konteks yang relevan, (2) mengutamakan proses, (3) menanamkan pembelajaran dalam konteks pengalaman sosial, (4) pembelajaran dilakukan dalam upaya mengkonstruksi pengalaman. Hakikat pembelajaran konstruktivistik oleh *Brooks & Brooks* dalam *Degeng* dikatakan bahwa pengetahuan adalah *non-objective*, bersifat temporer, selalu berubah, dan tidak menentu. Belajar dilihat sebagai penyusunan pengetahuan dari pengalaman konkrit, aktivitas kolaboratif, dan refleksi serta interpretasi. Mengajar berarti menata lingkungan agar orang yang belajar termotivasi dalam menggali makna serta menghargai ketidakmenentuan. Atas dasar ini maka si belajar akan memiliki pemahaman yang berbeda terhadap pengetahuan tergantung pada pengalamannya, dan perspektif yang dipakai dalam menginterpretasikannya.

Fornot mengemukakan aspek-aspek konstruktivistik sebagai berikut: adaptasi (*adaptation*), konsep pada lingkungan (*the concept of environment*), dan pembentukan makna (*the construction of meaning*). Dari ketiga aspek tersebut oleh J. Piaget bermakna, yaitu adaptasi terhadap lingkungan dilakukan melalui dua proses yaitu asimilasi dan akomodasi. Asimilasi adalah proses kognitif di mana seseorang mengintegrasikan persepsi, konsep ataupun pengalaman baru ke dalam skema atau pola yang sudah ada dalam pikirannya. Asimilasi dipandang sebagai suatu proses kognitif yang menempatkan dan mengklasifikasikan kejadian atau rangsangan baru dalam skema yang telah ada. Proses asimilasi ini berjalan terus. Asimilasi tidak akan menyebabkan perubahan/pergantian skemata melainkan perkembangan skemata. Asimilasi adalah salah satu proses individu dalam mengadaptasikan dan mengorganisasikan diri dengan lingkungan baru pengertian orang itu berkembang.

Pandangan konstruktivistik tentang tujuan pembelajaran: Penyajian isi menekankan pada penggunaan pengetahuan secara bermakna





mengikuti urutan dari keseluruhan ke bagian. Pembelajaran lebih banyak diarahkan untuk meladeni pertanyaan atau pandangan si belajar. Aktivitas belajar lebih banyak didasarkan pada data primer dan bahan manipulatif dengan penekanan pada keterampilan berpikir kritis. Pembelajaran menekankan pada proses.

Pandangan konstruktivistik tentang tujuan pembelajaran: Orang yang belajar harus bebas dari ketidakteraturan, ketidakpastian, kesemrawutan. Kebebasan menjadi unsur yang esensial dalam lingkungan belajar. Kegagalan atau keberhasilan, kemampuan atau ketidakmampuan dilihat sebagai interpretasi yang berbeda yang perlu dihargai. Kebebasan dipandang sebagai penentu keberhasilan belajar. Si belajar adalah subjek yang harus memapu menggunakan kebebasan untuk melakukan pengaturan diri dalam belajar. Kontrol belajar dipegang oleh orang yang belajar.

Pandangan konstruktivistik tentang evaluasi pembelajaran: Evaluasi menekankan pada penyusunan makna secara aktif yang melibatkan keterampilan terintegrasi, dengan menggunakan masalah dalam konteks nyata. Evaluasi yang menggali munculnya berpikir *divergent*, pemecahan ganda, bukan hanya satu jawaban benar. Evaluasi merupakan bagian utuh dari belajar dengan cara memberikan tugas-tugas yang menuntut aktivitas belajar yang bermakna serta menerapkan apa yang dipelajari dalam konteks nyata. Evaluasi menekankan pada keterampilan proses dalam kelompok.

d. Teori – Teori Belajar Proses

1) Teori Skinner

Teori Skinner disebut juga dengan teori pengkondisian peran. Pelopor teori ini adalah B.F. Skinner. Inti dari teori ini adalah di mana konsekuensi perilaku akan menyebabkan perubahan dalam probabilitas perilaku itu akan terjadi. Konsekuensi imbalan atau hukuman bersifat sementara pada



perilaku. Contoh seorang peserta didik akan mengemas bukunya secara rapi jika dia tahu bahwa dia akan diberikan hadiah oleh gurunya.

Menurut Skinner, pengkondisian terdiri dari 2 konsep utama yaitu: penguatan (*reinforcement*), yang terbagi kedalam penguatan positif dan penguatan negatif, dan hukuman (*punishment*). Penguatan positif (*positive reinforcement*) adalah apa saja stimulus yang dapat meningkatkan sesuatu tingkah laku. Contoh seorang peserta didik yang mencapai prestasi tinggi diberikan hadiah maka dia akan mengulangi prestasi itu dengan harapan dapat hadiah lagi. Penguatan bisa berupa benda, penguatan sosial (pujian, sanjungan) atau token (seperti nilai ujian). Penguatan negatif (*negative reinforcement*) apa saja stimulus yang menyakitkan atau yang menimbulkan keadaan tidak menyenangkan atau tidak mengenakan perasaan sehingga dapat mengurangi terjadinya sesuatu tingkah laku. Contoh seorang peserta didik akan meninggalkan kebiasaan terlambat mengumpulkan tugas/PR karena tidak tahan selalu dicemooh oleh gurunya. Hukuman (*punishment*) adalah apa saja stimulus yang menyebabkan sesuatu respon atau tingkah laku menjadi berkurang atau bahkan langsung dihapuskan atau ditinggalkan. Contoh seorang peserta didik yang tidak mengerjakan PR tidak dibolehkan bermain bersama teman-temannya saat jam istirahat.

Ada sejumlah teknik-teknik dalam pengkondisian operan yang dapat digunakan untuk pembentukan tingkah laku dalam pembelajaran yaitu:

a) Pembentukan respon (*shaping behaviour*)

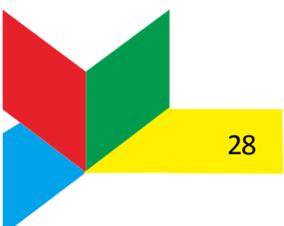
Teknik pembentukan respon ini dilakukan dengan cara menguatkan pada saat setiap kali ia bertindak kearah yang diinginkan sehingga ia menguasai atau belajar merespon sampai suatu saat tidak lagi menguatkan respon





tersebut. Prosedur pembentukan respon bisa digunakan untuk melatih tingkah laku peserta didik dalam proses pembelajaran agar secara bertahap mampu merespon stimulus dengan baik. Contoh: apabila seorang guru memberikan ceramah, reaksi peserta didik sebagai pendengar dapat mempengaruhi bagaimana guru itu bertindak. Jika sekelompok peserta didik mengangguk-angguk kepala mereka, ini dapat menguatkan guru tersebut untuk berceramah lebih semangat lagi.

- b) Generalisasi, diskriminasi dan penghapusan
- Generalisasi adalah penguatan yang hampir sama dengan penguatan sebelumnya akan dapat menghasilkan respon yang sama. Contoh: seorang peserta didik akan mengerjakan PR dengan tepat waktu karena pada minggu lalu mendapat pujian di depan kelas oleh gurunya ketika menyelesaikan PR tepat waktu. Diskriminasi adalah respon organisme terhadap sesuatu penguatan, tetapi tidak terhadap penguatan yang lain. Contoh: seorang peserta didik mengerjakan PR dengan tepat waktu Karena mendapat pujian dari gurunya pada mata pelajaran IPA, tetapi tidak begitu halnya ketika mendapat pujian dari guru IPS. Respon ini bisa berbeda karena cara memberikan pujiannya sudah berbeda. Penghapusan adalah suatu respon terhapus secara bertahap apabila penguatan atau ganjaran tidak diberikan lagi. Contoh: seorang peserta didik yang mampu mengerjakan PR dengan tepat waktu tadi bisa secara bertahap menjadi tidak tepat waktu karena gurunya tidak pernah lagi memberikan pujian sama sekali.
- c) Jadwal penguatan (*schedule of reinforcement*)
- Skinner menyatakan bahwa cara atau waktu pemberian penguatan dapat mempengaruhi respon. Penguatan disini dibagi menjadi 2 yaitu penguatan berkelanjutan (*continuous reinforcement*) dan penguatan berkala (*variabel reinforcement*). Penguatan berkelanjutan adalah penguatan yang diberikan





pada setiap saat setiap kali menghasilkan respon. Contoh: setiap kali peserta didik mampu mengerjakan soal dengan betul, guru selalu memberikan pujian kepadanya. Penguatan berkala adalah penguatan yang diberikan dalam jangka waktu tertentu.

Penguatan berkala terbagi dua, yaitu: berdasarkan nisbah (rasio) yang disebut penguatan nisbah, dan berdasarkan interval waktu atau disebut juga dengan penguatan waktu. Penguatan nisbah dibagi menjadi dua, yaitu: nisbah tetap adalah apabila penguatan diberikan setelah beberapa respon terjadi. Misalnya ada 10 kali peserta didik memberikan respon baru diberikan 1 kali penguatan. Dan nisbah berubah adalah apabila penguatan diberikan setelah beberapa kali respon muncul, tetapi kadarnya tidak tetap. Misalnya penguatan diberikan kepada peserta didik kadang kala setelah 10 kali respon kadang kala setelah 5 respon. Penguatan waktu juga dibagi dua, yaitu: waktu tetap adalah apabila penguatan diberikan pada akhir waktu yang ditetapkan. Misalnya memberikan penguatan kepada setiap respon yang muncul setelah 1 menit. Waktu berubah adalah apabila penguatan diberikan pada akhir waktu yang ditetapkan, tetapi waktu yang ditetapkan itu berbeda berdasarkan respon yang muncul.

d) Penguatan positif

Penguatan positif dilakukan dengan memberikan penguatan sesegera mungkin setelah suatu tingkah laku muncul. Misalnya seorang peserta didik yang dapat menjawab pertanyaan guru maka pada saat itu juga guru segera memberikan pujian.





e) Penguatan intermiten

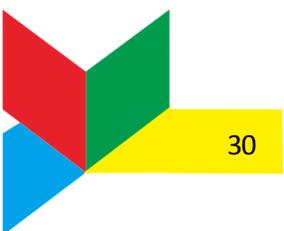
Penguatan intermiten dilakukan dengan memberikan penguatan untuk memelihara perubahan tingkah laku atau respon positif yang telah dicapai seseorang. Dengan penguatan seperti ini dapat menumbuhkan kepercayaan diri individu. Misalnya : seorang peserta didik yang tadinya malu untuk membaca puisi di depan kelas, kemudian secara bertahap dia sudah tidak malu lagi dan mampu membaca puisi di depan kelas. Maka guru memberikan pujian di depan teman-temannya agar keberanian membaca puisi di depan kelas tersebut dapat terpelihara.

f) Penghapusan

Penghapusan dilakukan dengan cara tidak melakukan penguatan sama sekali atau tidak memprediksi respon yang akan muncul pada seseorang. Misalnya peserta didik yang berbicara lucu dengan maksud memancing teman-temannya bergurau agar suasana kelas menjadi gaduh, tidak diberikan sapaan oleh guru bahkan guru tidak menghiraukannya. Dengan demikian, peserta didik yang bersangkutan akan merasa bahwa apa yang dilakukannya tidak berkenan di hati gurunya sehingga dia tidak akan melakukannya lagi.

g) Percontohan (modeling)

Percontohan adalah perilaku atau respon individu yang dilakukan dengan mencontoh tingkah laku orang lain. Contohnya: seorang peserta didik berusaha berbicara dengan suara keras, tidak terges-gesa, sistematis, dan mudah dipahami karena dia meniru guru IPA yang selalu menunjukkan perilaku seperti itu pada saat mengajar. Oleh karena itu seorang guru harus mampu menunjukkan tutur kata, sikap, kemampuan, kecerdasan dan tingkah laku yang dapat dicontoh oleh peserta didik.





Kelemahan dalam teori Skinner, yaitu bahwa respon yang diberikan peserta didik yang kemudian diberi penguatan tidaklah esensial, menurutnya yang esensial adalah bahwa seseorang akan belajar dengan baik melalui peniruan, melalui apa yang dilihatnya dari seseorang, tayangan, dll. yang menjadi model untuk ditiru. Pengertian meniru ini bukan berarti mencontek, tetapi meniru hal-hal yang dilakukan oleh orang lain, terutama guru. Jika tulisan guru baik, guru berbicara sopan santun dengan menggunakan bahasa yang baik dan benar, tingkah laku yang terpuji, menerangkan dengan jelas dan sistematis, maka peserta didik akan menirunya. Jika contoh-contoh yang dilihatnya kurang baik iapun menirunya. Dengan demikian guru harus menjadi manusia model yang professional.

h) Token ekonomi

Token ekonomi adalah memberikan gambaran terhadap sesuatu yang memiliki nilai ekonomi ketika seseorang telah mampu menunjukkan respon atau tingkah laku yang positif sesuai dengan yang diharapkan. Misalnya guru memberi hadiah buku novel yang bagus kepada seorang peserta didik.

2) Teori Gagne

Robert Gagne lahir tahun 1916 di North Andover. Beliau mendapatkan gelar A.B. pada Yale tahun 1937 dan pada tahun 1940 mendapat gelar Ph.D. Ada beberapa hal yang melandasi pandangan Gagne tentang belajar. Menurutnya belajar bukan merupakan proses tunggal melainkan proses luas yang dibentuk oleh pertumbuhan dan perkembangan tingkah laku, dimana tingkah laku itu merupakan proses kumulatif dari belajar. Artinya banyak keterampilan yang dipelajari memberikan sumbangan bagi belajar keterampilan yang lebih rumit. Menurut Gagne belajar memberi kontribusi terhadap adaptasi yang diperlukan untuk mengembangkan proses yang logis, sehingga





perkembangan tingkah laku (*behavior*) adalah hasil dari efek belajar yang kumulatif. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa belajar itu bukan proses tunggal. Belajar menurut Gagne tidak dapat didefinisikan dengan mudah, karena belajar bersifat kompleks. Hasil belajar merupakan kapabilitas. Setelah belajar, orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap dan nilai. Timbulnya kapabilitas tersebut berasal dari (a) stimulasi yang berasal dari lingkungan; dan (b) proses kognitif yang dilakukan peserta didik. Dengan demikian, belajar adalah seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi menjadi kapabilitas baru. Juga dikemukakan bahwa belajar merupakan faktor yang luas yang dibentuk oleh pertumbuhan, perkembangan tingkah laku merupakan hasil dari aspek kumulatif belajar. Berdasarkan pandangan ini Gagne mendefinisikan pengertian belajar secara formal bahwa belajar adalah perubahan dalam disposisi atau kapabilitas manusia yang berlangsung selama satu masa waktu dan tidak semata-mata disebabkan oleh proses pertumbuhan. Perubahan itu berbentuk perubahan tingkah laku. Hal itu dapat diketahui dengan jalan membandingkan tingkah laku sebelum belajar dan tingkah laku yang diperoleh setelah belajar. Perubahan tingkah laku dapat berbentuk perubahan kapabilitas jenis kerja atau perubahan sikap, minat atau nilai. Perubahan itu harus dapat bertahan selama periode waktu dan dapat dibedakan dengan perubahan karena pertumbuhan, misalnya perubahan tinggi badan atau perkembangan otot dan lain-lain.

Gagne membagi proses belajar berlangsung dalam empat fase utama, yaitu:

- a) Fase pengenalan (*apprehending phase*). Pada fase ini peserta didik memperhatikan stimulus tertentu kemudian menangkap artinya dan memahami stimulus tersebut untuk kemudian ditafsirkan sendiri dengan berbagai cara. Ini berarti bahwa belajar adalah suatu proses yang unik pada tiap peserta didik,





dan sebagai akibatnya setiap peserta didik bertanggung jawab terhadap belajarnya karena cara yang unik yang dia terima pada situasi belajar.

- b) Fase perolehan (*acquisition phase*). Pada fase ini peserta didik memperoleh pengetahuan baru dengan menghubungkan informasi yang diterima dengan pengetahuan sebelumnya. Dengan kata lain pada fase ini peserta didik membentuk asosiasi-asosiasi antara informasi baru dan informasi lama.
- c) Fase penyimpanan (*storage phase*). Fase storage/retensi adalah fase penyimpanan informasi, ada informasi yang disimpan dalam jangka pendek ada yang dalam jangka panjang, melalui pengulangan informasi dalam memori jangka pendek dapat dipindahkan ke memori jangka panjang.
- d) Fase pemanggilan (*retrieval phase*). Fase *retrieval/recall*, adalah fase mengingat kembali atau memanggil kembali informasi yang ada dalam memori. Kadang-kadang dapat saja informasi itu hilang dalam memori atau kehilangan hubungan dengan memori jangka panjang. Untuk lebih daya ingat maka perlu informasi yang baru dan yang lama disusun secara terorganisasi, diatur dengan baik atas pengelompokan-pengelompokan menjadi katagori, konsep sehingga lebih mudah dipanggil.

Kemudian ada fase-fase lain yang dianggap tidak utama, yaitu :

- a) Fase motivasi

Sebelum pelajaran dimulai guru memberikan motivasi kepada peserta didik untuk belajar.

- b) Fase generalisasi

Adalah fase transer informasi pada situasi-situasi baru, agar lebih meningkatkan daya ingat, peserta didik dapat diminta mengaplikasikan sesuatu dengan informasi baru tersebut.





c) Fase penampilan

Adalah fase dimana peserta didik harus memperlihatkan sesuatu penampilan yang nampak setelah mempelajari sesuatu.

d) Fase umpan balik

Peserta didik harus diberikan umpan balik dari apa yang telah ditampilkan (*reinforcement*).

e. Teori-teori kognitif

1) Pemrosesan informasi

Teori pemrosesan informasi adalah teori kognitif tentang belajar yang menjelaskan pemrosesan, penyimpanan, dan pemanggilan kembali pengetahuan dari otak. Teori ini menjelaskan bagaimana seseorang memperoleh sejumlah informasi dan dapat diingat dalam waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, perlu menerapkan suatu strategi belajar tertentu yang dapat memudahkan semua informasi diproses di dalam otak melalui beberapa indera. Pemrosesan informasi menyatakan bahwa peserta didik mengolah informasi, memonitoringnya, dan menyusun strategi berkenaan dengan informasi tersebut. Inti dari pendekatan ini adalah proses memori dan berfikir (*thinking*). Peserta didik secara bertahap mengembangkan kapasitas untuk mengembangkan untuk memproses informasi, dan secara bertahap pula mereka biasa mendapatkan pengetahuan dan keahlian yang kompleks. Pemrosesan informasi pada awalnya menggunakan sistem komputer sebagai analog. Penggunaan sistem komputer sebagai analog cara manusia memproses, menyimpan dan mengingat kembali informasi sesungguhnya kurang tepat karena terlalu menyederhapeserta didikan manusia. Cara manusia memproses informasi sesungguhnya lebih kompleks dibandingkan dengan komputer.

Roobert Siegler mendeskripsikan tiga karakteristik utama dari pendekatan pemrosesan informasi, yaitu : proses pikiran,





mekanisme perubahan dan modifikasi diri. Pemikiran menurut pendapat Siegler berfikir adalah pemerosesan informasi. Ketika peserta didik merasakan, melakukan, mempresentasikan dan menyimpan informasi dari dunia sekelilingnya, mereka sedang melakukan proses berfikir. Pikiran adalah sesuatu yang sangat fleksibel, yang menyebabkan individu bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan perubahan dalam lingkungan, tugas dan tujuan. Mekanisme perubahan menurut Siegler dalam pemrosesan informasi fokus utamanya adalah pada peran mekanisme pengubah dalam perkembangan. Ada empat mekanisme yang bekerjasama menciptakan perubahan dalam keterampilan kognitif peserta didik, yaitu: *ecoding* (penyandian), otomatisasi, konstruksi strategis dan generalisasi.

Ecoding adalah proses memasukkan informasi kedalam memori. Aspek utama dari pemecahan problem adalah menyandikan informasi dan relevan dan mengabaikan informasi yang tidak relevan. Otomatisasi adalah kemampuan untuk memproses informasi dengan sedikit atau tanpa usaha. Seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman, pemerosesan informasi menjadi makin otomatis, dan peserta didik bisa mendeteksi hubungan– hubungan baru antara ide dan kejadian. (Kail, 2002 dalam Santrock, 2010: 311). Konstruksi strategi yaitu penemuan prosedur baru untuk memproses informasi. Peserta didik perlu menyandikan informasi kunci untuk suatu problem dan mengoordinasikan informasi tersebut dengan pengetahuan sebelumnya yang relevan untuk memecahkan masalah. Agar dapat manfaat penuh dari strategi baru diperlukan generalisasi. Peserta didik perlu melakukan generalisasi, atau mengaplikasikan strategi pada problem lain.

Modifikasi diri: Peserta didik memainkan peran aktif dalam perkembangan mereka. Mereka menggunakan pengetahuan dan strategi yang telah mereka pelajari untuk menyesuaikan respon





pada situasi pembelajaran yang baru. Peserta didik membangun respon baru dan lebih canggih berdasarkan pengetahuan dan strategi sebelumnya.

2) Metakognisi

Metakognisi adalah suatu kemampuan individu berdiri di luar kepalanya dan berusaha merenungkan cara dia berfikir atau merenungkan proses kognitif yang dilakukan. Pengetahuan metakognisi melibatkan usaha monitoring dan refleksi pada pikiran seseorang pada saat sekarang. Aktivitas metakognisi terjadi pada saat peserta didik secara sadar menyesuaikan dan mengelola strategi pemikiran mereka pada saat memecahkan masalah dan memikirkan sesuatu tujuan.

Orang yang pertama memperkenalkan istilah metakognisi adalah John Flavell. Ia membagi metakognisi keempat variabel yang penting, yaitu:

1) Variabel individu

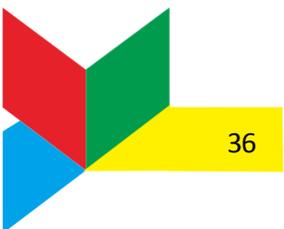
Variabel individu mengandung makna bahwa manusia itu adalah organisme kognitif atau pemikir. Segala tindak-tanduk kita adalah akibat dari cara kita berfikir. Variabel individu dibagi menjadi:

(1) Variabel intra individu

Variabel intra individu adalah apa saja yang terjadi di dalam diri seseorang. Misalnya seseorang yang mengetahui dirinya lebih pandai dalam mata pelajaran matematika dibandingkan dengan mata pelajaran sejarah.

(2) Variabel antar individu

Variabel antar individu adalah kemampuan individu membandingkan dan membedakan kemampuan kognitif dirinya dengan orang lain. Misalnya seorang peserta didik mengetahui bahwa dirinya pandai pada mata pelajaran IPA dibandingkan dengan teman yang duduk dengan dia di kelasnya.





2) Variabel universal

Variabel universal adalah pengetahuan yang diperoleh dari unsur-unsur yang ada didalam sistem budaya sendiri. Misalnya mengetahui bahwa sebagai manusia kita lupa. Sebenarnya kita paham terhadap apa yang kita lupakan, tetapi lama kelamaan kita sadar bahwa kita tidak paham.

3) Variabel tugas

Variabel tugas adalah kesanggupan individu untuk mengetahui kesan-kesan, pentingnya dan hambatan sesuatu tugas kognitif. Contoh: seandainya informasi yang disampaikan oleh guru adalah sesuatu yang sulit dan peserta didik tahu bahwa guru tersebut tidak akan mengulangi, maka para peserta didik tentu akan memberikan perhatian yang lebih serius dan mendengarkan serta memproses informasi itu dengan lebih teliti.

4) Variabel strategi

Variabel strategi adalah pengetahuan tentang bagaimana melakukan sesuatu atau mengatasi kesulitan yang timbul.

f. Teori Humanistik

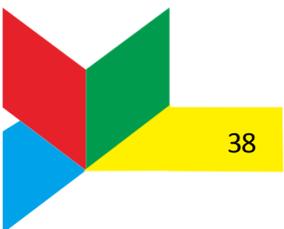
Teori belajar sosial (humanistik) diperkenalkan oleh Albert Bandura (1977--1986) yang menjelaskan tentang pengaruh penguatan dari luar diri atau lingkungan seorang peserta didik. Aktivitas kognitif dalam diri peserta didik (kemampuan) belajar siswa dilalui dengan cara "modelling" atau mencontoh perilaku orang lain. Teori ini mementingkan pilihan pribadi, kreativitas, dan aktualisasi dari setiap individu yang belajar. Bandura mengemukakan ada 6 (enam) prinsip yang mendasar dalam menerapkan teori belajar humanistik, yaitu (1) menyatakan perilaku, (2) kemampuan membuat atau memahami simbol/tanda/lambang, (3) kemampuan berpikir ke depan, (4) kemampuan untuk seolah-olah mengalami sendiri apa yang dialami orang lain, (5) kemampuan mengatur diri sendiri dan (6) kemampuan untuk berefleksi.





Menurut Gane dan Berliner beberapa prinsip dasar dari pendekatan humanistik yang dapat kita gunakan untuk mengembangkan pendidikan:

- 1) Peserta didik akan belajar dengan baik apa yang mereka mau dan perlu ketahui. Saat mereka telah mengembangkan kemampuan untuk menganalisa apa dan mengapa sesuatu penting untuk mereka sesuai dengan kemampuan untuk mengarahkan perilaku untuk mencapai yang dibutuhkan dan diinginkan, mereka akan belajar dengan lebih mudah dan lebih cepat. Sebagian besar pengajar dan ahli teori belajar akan setuju dengan pernyataan ini, meskipun mereka mungkin akan tidak setuju tentang apa tepatnya yang menjadi motivasi peserta didik.
- 2) Mengetahui bagaimana cara belajar lebih penting daripada membutuhkan banyak pengetahuan. Dalam kelompok sosial kita dewasa ini dimana pengetahuan berganti dengan sangat cepat, pandangan ini banyak dibagi diantara kalangan pengajar, terutama mereka yang datang dari sudut pandang kognitif.
- 3) Evaluasi diri adalah satu satunya evaluasi yang berarti untuk pekerjaan Peserta didik. Penekanan disini adalah pada perkembangan internal dan regulasi diri. Sementara banyak pengajar akan setuju bahwa ini adalah hal yang penting, mereka juga akan mengusung sebuah kebutuhan untuk mengembangkan kemampuan Peserta didik untuk berhadapan dengan pengharapan eksternal. Pertemuan dengan pengharapan eksternal seperti ini menghadapi pertentangan pada sebagian besar teori humanistik.
- 4) Perasaan adalah sama penting dengan kenyataan. Banyak tugas dari pandangan humanistik seakan memvalidasi poin ini dan dalam satu area, pengajar yang berorientasi humanistik membuat sumbangan yang berarti untuk dasar pengetahuan kita.
- 5) Peserta didik akan belajar dengan lebih baik dalam lingkungan yang tidak mengancam. Ini adalah salah satu area dimana pengajar humanistik telah memiliki dampak dalam praktek pendidikan. Orientasi yang mendukung saat ini adalah lingkungan





harus tidak mengancam baik secara psikologis, emosional dan fisik. Bagaimanapun, ada penelitian yang menyarankan lingkungan yang netral bahkan agak sejuk adalah yang terbaik untuk Peserta didik yang lebih tua dan sangat termotivasi. Menurut aliran humanistik, para pendidik sebaiknya melihat kebutuhan yang lebih tinggi dan merencanakan pendidikan dan kurikulum untuk memenuhi kebutuhankebutuhan ini.

Beberapa psikolog humanistik melihat bahwa manusia mempunyai keinginan alami untuk berkembang, untuk lebih baik, dan juga belajar. Jadi sekolah harus berhati-hati supaya tidak membunuh insting ini dengan memaksakan anak belajar sesuatu sebelum mereka siap. Jadi bukan hal yang benar apabila anak dipaksa untuk belajar sesuatu sebelum mereka siap secara fisiologis dan juga punya keinginan. Dalam hal ini peran guru adalah sebagai fasilitator yang membantu Peserta didik untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan yang lebih tinggi, bukan sebagai konselor seperti dalam Freudian ataupun pengelola perilaku seperti pada behaviorisme.

Secara singkatnya, pendekatan humanistik dalam pendidikan menekankan pada perkembangan positif. Pendekatan yang berfokus pada potensi manusia untuk mencari dan menemukan kemampuan yang mereka punya dan mengembangkan kemampuan tersebut. Hal ini mencakup kemampuan interpersonal sosial dan metode untuk pengembangan diri yang ditujukan untuk memperkaya diri, menikmati keberadaan hidup dan juga masyarakat. Keterampilan atau kemampuan membangun diri secara positif ini menjadi sangat penting dalam pendidikan karena keterkaitannya dengan keberhasilan akademik. Peserta didik dalam proses belajarnya harus berusaha agar lambat laun ia mampu mencapai aktualisasi diri dengan sebaik-baiknya. Teori belajar ini berusaha memahami perilaku belajar dari sudut pandang pelakunya, bukan dari sudut pandang pengamatnya.



Para pendidik hanya membantu peserta didik untuk mengembangkan dirinya, yaitu membantu masing-masing individu untuk mengenal diri mereka sendiri sebagai manusia yang unik dan membantu dalam mewujudkan potensi-potensi yang ada dalam diri mereka. Teori ini cocok untuk diterapkan pada materi-materi yang bersifat pembentukan kepribadian, hati nurani, perubahan sikap dan analisis terhadap fenomena sosial. Indikator keberhasilan dari teori ini adalah: peserta didik senang, bergairah, berinisiatif dalam belajar dan terjadi perubahan pola pikir peserta didik, serta meningkatnya kemauan sendiri.

Menurut teori ini ciri-ciri guru yang baik adalah yang memiliki rasa humor, adil, menarik, lebih demokratis, mampu berhubungan dengan peserta didik dengan mudah dan wajar. Mampu mengatur ruang kelas lebih terbuka dan mampu menyesuaikannya pada perubahan. Sedangkan guru yang tidak efektif adalah guru yang memiliki rasa humor yang rendah, mudah menjadi tidak sabar, suka melukai perasaan peserta didik dengan komentar yang menyakitkan, bertindak agak otoriter, dan kurang peka terhadap perubahan yang ada.

2. Kekurangan dan Kelebihan Teori Pembelajaran

a. Kelebihan dan Kekurangan Teori Behavioristik

1) Kelebihan teori behavioristik

- a) Membiasakan guru untuk bersikap jeli dan peka pada situasi dan kondisi belajar.
- b) Metode behavioristik ini sangat cocok untuk memperoleh kemampuan yang membutuhkan praktek dan pembiasaan yang mengandung unsur-unsur seperti kecepatan, spontanitas, kelenturan, refleksi, daya tahan, dan sebagainya.
- c) Guru tidak banyak memberikan ceramah sehingga peserta didik dibiasakan belajar mandiri. Jika menemukan kesulitan baru ditanyakan kepada guru yang bersangkutan
- d) Teori ini cocok diterapkan untuk melatih anak-anak yang masih membutuhkan dominasi peran orang dewasa, suka mengulang



dan harus dibiasakan, suka meniru dan senang dengan bentuk-bentuk penghargaan langsung seperti diberi permen atau pujian.

- e) Mampu membentuk suatu perilaku yang diinginkan mendapatkan penguatan positif dan perilaku yang kurang sesuai mendapat penghargaan negatif, yang didasari pada perilaku yang tampak.
 - f) Dengan melalui pengulangan dan pelatihan yang kontinu dapat mengoptimalkan bakat dan kecerdasan peserta didik yang sudah terbentuk sebelumnya. Jika anak sudah mahir dalam satu bidang tertentu maka akan lebih dapat dikuatkan lagi dengan pembiasaan dan pengulangan yang kontinue tersebut dan lebih optimal.
 - g) Bahan pelajaran yang disusun secara hierarkis dari yang sederhana sampai pada yang kompleks dengan tujuan pembelajaran dibagi dalam bagian-bagian kecil yang ditandai dengan pencapaian suatu keterampilan tertentu mampu menghasilkan suatu perilaku yang konsisten terhadap bidang tertentu.
- 2) Kekurangan teori behavioristik
- a) Sebuah konsekuensi bagi guru, untuk menyusun bahan pelajaran dalam bentuk yang sudah siap.
 - b) Tidak setiap mata pelajaran bisa menggunakan metode ini.
 - c) Penerapan teori behavioristik yang salah dalam suatu situasi pembelajaran juga mengakibatkan terjadinya proses pembelajaran yang sangat tidak menyenangkan bagi peserta didik yaitu guru sebagai sentral, bersikap otoriter, komunikasi berlangsung satu arah, guru melatih dan menentukan apa yang harus dipelajari peserta didik.
 - d) Peserta didik berperan sebagai pendengar dalam proses pembelajaran dan menghafalkan apa yang didengar dan dipandang sebagai cara belajar yang efektif.





- e) Penggunaan hukuman yang sangat dihindari oleh para tokoh behavioristik justru dianggap metode yang paling efektif untuk menertibkan peserta didik
 - f) Peserta didik dipandang pasif, perlu motivasi dari luar dan sangat dipengaruhi oleh penguatan yang diberikan guru.
 - g) Penerapan teori behavioristik yang salah dalam suatu kondisi pembelajaran juga mengakibatkan terjadinya proses pembelajaran yang sangat tidak menyenangkan bagi peserta didik yaitu guru sebagai sentral bersikap otoriter, komunikasi berlangsung satu arah guru melatih dan menentukan apa yang harus dipelajari peserta didik sehingga dapat menekan kreatifitas peserta didik. Peserta didik hanya mendengarkan dengan tertib penjelasan guru dan menghafalkan apa yang didengar dan dipandang sebagai cara belajar yang efektif sehingga inisiatif peserta didik terhadap suatu permasalahan yang muncul secara temporer tidak bisa diselesaikan oleh peserta didik.
- b. Kelebihan dan Kekurangan Teori Belajar Kognitivistik
- 1) Kelebihan teori kognitivistik
 - a) Menjadikan peserta didik lebih kreatif dan mandiri.
 - b) Membantu peserta didik memahami bahan belajar secara lebih mudah.
 - 2) Kekurangan teori kognitivistik
 - a) Teori tidak menyeluruh untuk semua tingkat pendidikan.
 - b) Sulit dipraktikkan khususnya di tingkat lanjut.
 - c) Beberapa prinsip seperti intelegensi sulit dipahami dan pemahamannya masih belum tuntas.
- c. Kelebihan Teori Belajar Konstruktivistik
- 1) Berfikir: dalam proses membina pengetahuan baru, peserta didik berfikir untuk menyelesaikan masalah, mencari ide dan membuat keputusan.



- 
- 2) Faham: oleh karena peserta didik terlibat secara langsung dalam membina pengetahuan baru, mereka akan lebih faham dan boleh mengaplikasikannya dalam semua situasi.
 - 3) Ingat: oleh karena peserta didik terlibat secara langsung dengan aktif, mereka akan ingat lebih lama semua konsep, yakin peserta didik melalui pendekatan ini membina sendiri kefahaman mereka. Justru mereka lebih yakin menghadapi dan menyelesaikan masalah dalam situasi baru.
 - 4) Kemahiran sosial: kemahiran sosial diperolehi apabila berinteraksi dengan rekan dan guru dalam membina pengetahuan baru.
- d. Kelebihan dan Kekurangan Teori Belajar Humanistik
- 1) Kelebihan teori belajar humanistik
 - a) Teori ini cocok untuk diterapkan dalam materi pembelajaran yang bersifat pembentukan kepribadian, hati nurani, perubahan sikap, dan analisis terhadap fenomena sosial.
 - b) Indikator dari keberhasilan aplikasi ini adalah peserta didik merasa senang, bergairah, berinisiatif dalam belajar dan terjadi perubahan pola pikir, perilaku dan sikap atas kemauan sendiri.
 - c) Peserta didik diharapkan menjadi manusia yang bebas, tidak terikat oleh pendapat orang lain dan mengatur pribadinya sendiri secara bertanggung jawab tanpa mengurangi hak-hak orang lain atau melanggar aturan, norma, disiplin atau etika yang berlaku.
 - 2) Kekurangan teori belajar humanistik
 - a) Peserta didik yang tidak mau memahami potensi dirinya akan ketinggalan dalam proses belajar.
 - b) Peserta didik yang tidak aktif dan malas belajar akan merugikan diri sendiri dalam proses belajar.



3. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

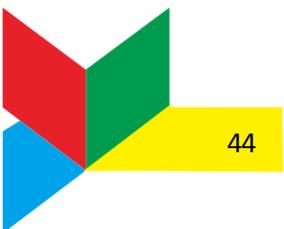
a. Perhatian dan motivasi

Perhatian dalam pembelajaran mempunyai peranan yang sangat penting. Kenyataan menunjukkan bahwa tanpa perhatian tidak mungkin terjadi pembelajaran baik dari pihak guru sebagai pengajar maupun dari pihak peserta didik yang belajar. Perhatian peserta didik akan timbul apabila bahan pelajaran yang dihadapinya sesuai dengan kebutuhannya, apabila bahan pelajaran itu sebagai sesuatu yang dibutuhkan tentu perhatian untuk mempelajarinya semakin kuat.

Secara psikologis, apabila sudah berkonsentrasi (memusatkan perhatian) pada sesuatu maka segala stimulus yang lainnya tidak diperlukan. Akibat dari keadaan ini kegiatan yang dilakukan tentu akan sangat cermat dan berjalan baik. Bahkan akan lebih mudah masuk ke dalam ingatan, tanggapan yang terang, kokoh dan lebih mudah untuk diproduksi.

Motivasi juga mempunyai peran penting dalam kegiatan pembelajaran. Seseorang akan berhasil dalam belajar kalau keinginan untuk belajar itu timbul dari dirinya. Motivasi dalam hal ini meliputi dua hal: 1) mengetahui apa yang akan dipelajari, 2) memahami mengapa hal tersebut patut dipelajari. Kedua hal ini sebagai unsur motivasi yang menjadi dasar permulaan yang baik untuk belajar. Sebab tanpa kedua unsur tersebut kegiatan pembelajaran sulit untuk berhasil.

Seseorang yang mempunyai motivasi yang cukup besar sudah dapat berbuat tanpa motivasi dari luar dirinya. Itulah yang disebut motivasi intrinsik, atau tenaga pendorong yang sesuai dengan perbuatan yang dilakukan. Sebaliknya, bila motivasi intrinsiknya kecil, maka dia perlu motivasi dari luar yang disebut ekstrinsik, atau tenaga pendorong yang ada di luar. Motivasi ekstrinsik ini berasal dari guru, orang tua, teman, buku-buku dan sebagainya. Kedua motivasi ini dibutuhkan untuk keberhasilan proses pembelajaran, namun yang memegang peranan penting adalah peserta didik itu sendiri yang dapat memotivasi dirinya





yang didukung oleh kepawaian seorang guru dalam merancang pembelajaran yang dapat merangsang minat sehingga motivasi peserta didik dapat dibangkitkan.

Motivasi dapat merupakan tujuan dan alat pembelajaran. Sebagai tujuan, motivasi merupakan salah satu tujuan dalam mengajar, sebagai alat, motivasi merupakan salah satu faktor seperti halnya intelegensia dan hasil belajar sebelumnya yang dapat menentukan keberhasilan belajar peserta didik dari segi kognitif, afektif dan psikomotor. Motivasi adalah unsur utama dalam pembelajaran dan pembelajaran tidak dapat berlangsung tanpa adanya perhatian anak, apabila anak memperhatikannya secara spontan tanpa memerlukan usaha (perhatian tidak sekehendak, perhatian tidak disengaja). Bila terjadi perhatianspontane yang bukan disebabkan usaha dari guru yang membuat pelajaran begitu menarik, maka perhatian ini tidak memerlukan motivasi, walaupun dikatakan bahwa motivasi dan perhatian harus sejalan. Berbeda halnya kalau perhatian yang disengaja atau sekehendak, hal ini diperlukan motivasi.

b. Keaktifan

Mengajar adalah proses membimbing pengalaman belajar. Pengalaman tersebut diperoleh apabila peserta didik mempunyai keaktifan untuk bereaksi terhadap lingkungannya. Apabila seorang anak ingin memecahkan suatu persoalan dia harus dapat berpikir sistematis atau menurut langkah-langkah tertentu, termasuk dia menginginkan suatu keterampilan tentunya harus pula dapat menggerakkan otot-ototnya untuk mencapainya.

Termasuk dalam pembelajaran, peserta didik harus selalu aktif. Mulai dari kegiatan fisik yang mudah diamati sampai pada kegiatan psikis yang susah diamati. Dengan demikian belajar yang berhasil harus melalui banyak aktifitas baik fisik maupun psikis. Bukan hanya sekedar menghafal sejumlah rumus-rumus atau informasi tetapi





belajar harus berbuat, seperti membaca, mendengar, menulis, berlatih keterampilan-keterampilan, dan sebagainya.

Prinsip aktivitas di atas menurut pandangan psikologis bahwa segala pengetahuan harus diperoleh melalui pengamatan dan pengalaman sendiri. Jiwa memiliki energy sendiri dan dapat menjadi aktif karena didorong oleh kebutuhan-kebutuhan. Sadi, dalam pembelajaran yang mengolah dan merencana adalah peserta didik dengan kemauan, kemampuan, bakat dan latar belakang masing-masing, guru hanya merangsang keaktifan peserta didik dengan menyajikan bahan pelajaran.

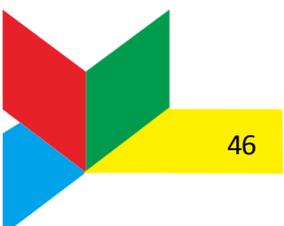
c. Keterlibatan langsung

Prinsip keterlibatan langsung merupakan hal yang penting dalam pembelajaran. Pembelajaran sebagai aktifitas mengajar dan belajar, maka guru harus terlibat langsung begitu juga peserta didik. Prinsip keterlibatan langsung ini mencakup keterlibatan langsung secara fisik maupun non fisik. Prinsip ini diarahkan agar peserta didik merasa dirinya penting dan berharga dalam kelas sehingga dia bisa menikmati jalannya pembelajaran.

Edge Dale dalam Dimiyati mengatakan bahwa: “belajar yang baik adalah belajar melalui pengalaman langsung”. Pembelajaran dengan pengalaman ini bukan sekedar duduk dalam kelas ketika guru sedang menjalankan pelajaran, tetapi bagaimana peserta didik terlibat langsung dalam proses pembelajaran tersebut. Kegiatan pembelajaran yang ditetapkan guru berarti pengalaman belajar bagi peserta didik.

d. Pengulangan

Prinsip pembelajaran yang menekankan pentingnya pengulangan yang barangkali paling tua seperti yang dikemukakan oleh teori psikologi daya. Menurut teori ini bahwa belajar adalah melihat daya-daya yang ada pada manusia yang terdiri dari daya mengamati,





menangkap, mengingat, menghayal, merasakan, berpikir dan sebagainya. Daya-daya tersebut akan berkembang.

Teori lain yang menekankan prinsip pengulangan adalah teori koneksionisme. Tokohnya yang terkenal adalah Thorndike dengan teorinya yang terkenal pula yaitu “law of exercise” bahwa belajar ialah pembentukan hubungan antara stimulus dan respon, dan pengulangan terhadap pengalaman-pengalaman itu memperbesar timbulnya respon benar. Selanjutnya teori dari psychology conditioning respons sebagai perkembangan lebih lanjut dari teori koneksionisme yang dimotori oleh Pavlov yang mengemukakan bahwa perilaku individu dapat dikondisikan dan belajar merupakan upaya untuk mengkondisikan suatu perilaku atau respons terhadap sesuatu. Begitu pula mengajar membentuk kebiasaan, mengulang-ulang sesuatu perbuatan sehingga menjadi suatu kebiasaan dan pembiasaan yang sesungguhnya, tetapi dapat juga oleh stimulus penyerta.

Ketiga teori di atas menekankan pentingnya prinsip pengulangan dalam pembelajaran walaupun dengan tujuan yang berbeda. Teori yang pertama menekankan pengulangan untuk melatih daya-daya jiwa, sedangkan teori yang kedua dan ketiga menekankan pengulangan untuk membentuk respons yang benar dan membentuk kebiasaan. Meskipun ketiga teori ini tidak dapat dipakai untuk menerangkan semua bentuk belajar, tetapi masih dapat digunakan karena pengulangan masih relevan sebagai dasar pembelajaran. Sebab, dalam pembelajaran masih sangat dibutuhkan pengulangan-pengulangan atau latihan-latihan. Hubungan stimulus dan respons akan bertambah erat kalau sering dipakai dan akan berkurang bahkan hilang sama sekali jika jarang atau tidak pernah digunakan. Oleh karena itu, perlu banyak latihan, pengulangan, dan pembiasaan.

e. Proses individual

Proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah-sekolah pada saat ini masih cenderung berlangsung secara klasikal yang artinya seorang





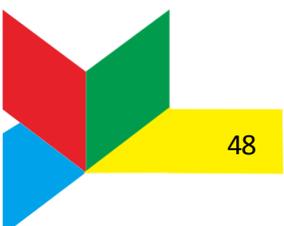
guru menghadapi 30-40 orang peserta didik dalam satu kelas. Guru masih juga menggunakan metode yang sama kepada seluruh peserta didik dalam kelas itu. Bahkan mereka memperlakukan peserta didik secara merata tanpa memperhatikan latar belakang social budaya, kemampuan, atau segala perbedaan individual peserta didik. Padahal setiap peserta didik memiliki ciri-ciri dan pembawaan yang berbeda. Ada peserta didik yang memiliki bentuk badan tinggi kurus, gemuk pendek, ada yang cekatan, lincah, periang, ada pula yang lamban, pemurung, mudah tersinggung dan beberapa sifat-sifat individual yang berbeda.

Untuk dapat memberikan bantuan agar peserta didik dapat mengikuti pembelajaran yang disajikan oleh guru, maka guru harus benar-benar dapat memahami ciri-ciri para peserta didik tersebut. Begitu pula guru harus mampu mengatur kegiatan pembelajaran, mulai dari perencanaan, proses pelaksanaan sampai pada tahap terakhir yaitu penilaian atau evaluasi, sehingga peserta didik secara total dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik tanpa perbedaan yang berarti walaupun dari latar belakang dan kemampuan yang berbeda-beda.

f. Tantangan

Prinsip pembelajaran yang berupa tantangan, peserta didik tidak merasa tertantang bila hanya sekedar disuapi sehingga dirinya tinggal menelan apa yang diberikan oleh guru. Sebab, tanpa tantangan peserta didik merasa masa bodoh dan kurang kreatif sehingga tidak berkesan materi yang diterimanya. Agar pada diri peserta didik timbul motivasi yang kuat untuk mengatasi hambatan dengan baik, maka materi pembelajaran juga harus menantang sehingga peserta didik bergairah untuk mengatasinya.

Hal ini sejalan dengan prinsip pembelajaran dengan salah satu prinsip konsep contextual teaching and learning yaitu inkuiri. Di mana dijelaskan bahwa inkuiri merupakan proses pembelajaran yang





berdasarkan pada pencarian dan penemuan melalui proses berpikir secara sistematis. Jadi, peserta didik akan bersungguh-sungguh dalam menemukan masalahnya terlebih dahulu kemudian menemukan sendiri jalan keluarnya.

g. **Balikan dan penguatan**

Prinsip pembelajaran yang berkaitan dengan balikan dan penguatan, ditekankan oleh teori operant conditioning, yaitu law of effect. Bahwa peserta didik akan belajar bersemangat apabila mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik. Hasil yang baik merupakan balikan yang menyenangkan dan berpengaruh baik bagi hasil usaha belajar selanjutnya. Namun dorongan belajar tidak saja oleh penguatan yang menyenangkan atau penguatan positif, penguatan negatif pun dapat berpengaruh pada hasil belajar selanjutnya.

Apabila peserta didik memperoleh nilai yang baik dalam ulangan tentu dia akan belajar bersungguh-sungguh untuk memperoleh nilai yang lebih baik untuk selanjutnya. Karena nilai yang baik itu merupakan penguatan yang positif sebaliknya, bila peserta didik memperoleh nilai yang kurang baik tentu dia merasa takut tidak naik kelas, dia terdorong pula untuk lebih giat. Inilah yang disebut penguatan negatif yang berarti bahwa peserta didik mencoba menghindari dari peristiwa yang tidak menyenangkan.

Format sajian berupa tanya jawab, eksperimen, diskusi, metode penemuan sebagainya merupakan cara pembelajaran yang memungkinkan terjadinya balikan dan penguatan. Balikan yang diperoleh peserta didik setelah belajar dengan menggunakan metode-metode akan menarik yang membuat peserta didik terdorong untuk belajar lebih bersemangat.





D. Aktivitas Pembelajaran

Melalui diskusi kelompok dan pencatatan Anda diharapkan mampu menguasai materi teori dan prinsip-prinsip pembelajaran yang ada dalam kegiatan pembelajaran ini dengan memperhatikan kemandirian, kerjasama, kedisiplinan, dan terbuka terhadap kritik dan saran. Di bawah ini adalah serangkaian kegiatan belajar yang dapat Anda lakukan untuk memantapkan pengetahuan, keterampilan, serta aspek pendidikan karakter yang terkait dengan uraian materi pada kegiatan pembelajaran ini:

1. Pada tahap pertama, Anda dapat membaca uraian materi dengan teknik *skimming* atau membaca teks secara cepat dan menyeluruh untuk memperoleh gambaran umum materi.
2. Berikutnya Anda dianjurkan untuk membaca kembali materi secara berurutan. Hal ini perlu dilakukan untuk menghindari keterlewatan materi dalam bahasan kegiatan pembelajaran ini.
3. Fokuslah pada materi ataupun sub materi yang ingin dipelajari. Baca baik-baik informasinya dan cobalah untuk dipahami secara mandiri sesuai dengan bahasan materinya.
4. Bacalah referensi dari sumber lain yang relevan dan diskusikan bersama kelompok untuk memperkuat pemahaman anda berkaitan dengan materi yang dipelajari!
5. Setelah semua materi Anda pahami, lakukan aktivitas pembelajaran dengan mengerjakan lembar kerja yang ada.

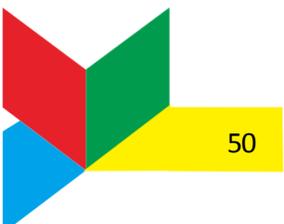
Lembar Kerja. 1.1 Penerapan Teori Pembelajaran

6. Tujuan kegiatan:

Melalui diskusi kelompok dan pencatatan Anda diharapkan mampu menguasai materi teori dan prinsip-prinsip pembelajaran yang ada dalam kegiatan pembelajaran ini dengan memperhatikan kemandirian, kerjasama, kedisiplinan, dan terbuka terhadap kritik dan saran.

7. Langkah kegiatan:

- a. Bentuklah kelompok diskusi dan pelajari uraian materi secara bersama-sama





- b. Secara berkelompok pelajarilah lembar kerja penerapan teori pembelajaran
- c. Diskusikan materi secara terbuka, saling menghargai pendapat dengan semangat kerjasama
- d. Isilah lembar kerja penerapan teori pembelajaran berdasarkan diskusi kelompok dan selesaikan sesuai waktu yang disediakan

LK.1.1 Penerapan Teori Pembelajaran

No.	Teori	Penerapan dalam pembelajaran	Perubahan Perilaku (aktif, serius, biasa, tidak aktif)	Perubahan Hasil Pembelajaran
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

8. Dalam kegiatan diklat tatap muka penuh, Lembar Kerja 1.1 ini Anda kerjakan di dalam kelas pelatihan dengan dipandu oleh fasilitator. Dalam kegiatan diklat tatap muka In-On-In, Lembar Kerja 1.1 Anda kerjakan pada saat in service learning 1 (In-1) dengan dipandu oleh faslitator.





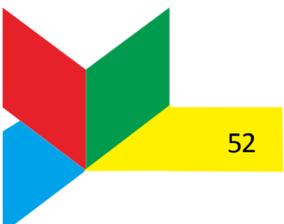
E. Latihan / Kasus / Tugas

Setelah Anda menyelesaikan seluruh kegiatan pembelajaran 1, silahkan isi format refleksi berikut ini untuk mengukur penguasaan materi Anda.

No.	Teori	Penerapan Dalam pembelajaran	Kelebihan	Kekurangan /kelemahan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

F. Rangkuman

Teori belajar adalah suatu teori yang di dalamnya terdapat tata cara pengaplikasian kegiatan belajar mengajar antara guru dan peserta didik, perancangan metode pembelajaran yang akan dilaksanakan di kelas maupun di luar kelas. Namun teori belajar ini tidaklah semudah yang dikira, dalam prosesnya teori belajar ini membutuhkan berbagai sumber sarana yang dapat menunjang, seperti: lingkungan peserta didik, kondisi psikologi peserta didik, perbedaan tingkat kecerdasan peserta didik. Semua unsur ini





dapat dijadikan bahan acuan untuk menciptakan suatu model teori belajar yang dianggap cocok, tidak perlu terpaku dengan kurikulum yang ada asalkan tujuan dari teori belajar ini sama dengan tujuan pendidikan.

Modul ini sudah cukup banyak membahas tentang teori-teori pembelajaran. Teori-teori pembelajaran tersebut menjelaskan apa itu belajar dan bagaimana belajar itu terjadi. Teori Behavioristik merupakan teori yang menyatakan bahwa belajar adalah perubahan dalam tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antar stimulus dan respon. Teori Pengkondisian Klasik menyatakan bahwa belajar merupakan suatu usaha dari organisme untuk mengaitkan atau mengasosiasikan stimulus yang pada akhirnya menghasilkan suatu respon. Teori Gestalt lebih menekankan belajar adalah kecenderungan mempersepsikan apa yang terlihat dari lingkungannya sebagai kesatuan yang utuh. Inti dari Teori Skinner adalah dimana konsekuensi perilaku akan menyebabkan perubahan dalam probabilitas perilaku itu akan terjadi. Teori Gagne menyatakan bahwa belajar bukan merupakan proses tunggal melainkan proses luas yang dibentuk oleh pertumbuhan dan perkembangan tingkah laku. Teori Pemrosesan Informasi menjelaskan bagaimana seseorang memperoleh sejumlah informasi dan dapat diingat dalam waktu yang cukup lama. Metakognisi adalah suatu kemampuan individu di luar kepalanya dan berusaha merenungkan cara dia berfikir atau merenungkan proses kognitif yang dilakukan. Sedangkan Sibernetik mengatakan bahwa belajar adalah pengolahan informasi. Jadi masing-masing teori menjelaskan belajar dan pembelajaran dalam pengertian yang berbeda-beda.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 1 tentang teori dan prinsip-prinsip pembelajaran, beberapa pertanyaan berikut perlu Anda jawab sebagai bentuk umpan balik dan tindak lanjut.

1. Apakah setelah mempelajari kegiatan pembelajaran 1 ini Anda mendapatkan pengetahuan dan keterampilan memadai tentang teori dan prinsip-prinsip pembelajaran?





2. Apakah materi kegiatan pembelajaran 1 ini telah tersusun secara sistematis sehingga memudahkan proses pembelajaran?
3. Apakah Anda merasakan manfaat penguatan pendidikan karakter terutama dalam hal kerjasama, disiplin, dan menghargai pendapat orang lain selama aktivitas pembelajaran?
4. Hal apa saja yang menurut Anda kurang dalam penyajian materi kegiatan pembelajaran 1 ini sehingga memerlukan perbaikan?
5. Apakah rencana tindak lanjut Anda dalam kaitannya dengan proses belajar mengajar di sekolah setelah menuntaskan kegiatan pembelajaran 1 teori dan prinsip-prinsip pembelajaran?

H. Pembahasan Latihan / Tugas / Kasus

Ada pada materi pembelajaran 1: bagian teori menurut ahli, kelebihan dan kelemahan dari masing-masing teori.





KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

PENGETAHUAN DASAR-DASAR PEMERANAN

A. Tujuan

Melalui studi bacaan modul dan pencatatan kegiatan pembelajaran 2 ini, Anda diharapkan dapat menjelaskan pengetahuan dasar-dasar pemeranan yang terdiri dari olah tubuh, olah suara dan olah rasa, untuk pementasan teater secara detail dan cermat dengan memperhatikan aspek kemandirian, dan kedisiplinan, serta aspek kerja sama.

B. Kompetensi dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah mempelajari kegiatan pembelajaran 2 ini, Peserta mampu:

1. Menjelaskan Anatomi Tubuh
2. Menjelaskan Jenis Olah Tubuh
3. Menjelaskan Organ Produksi Suara
4. Menjelaskan Organ Sumber Suara
5. Menjelaskan Olah Rasa

C. Uraian Materi

1. Anatomi Tubuh

Tubuh secara etimologis dapat diartikan sebagai seluruh jasad manusia yang kelihatan dari ujung kaki sampai pada ujung rambut, dan ilmu yang dipergunakan untuk mempelajari tubuh dikenal dengan istilah anatomi. Tubuh manusia terbentuk atas banyak jaringan dan organ yang masing-masing memiliki fungsi khusus untuk dilaksanakan. Sel adalah unsur terkecil dari tubuh dan dimiliki oleh semua bagian. Sel disesuaikan



dengan fungsi yang harus dilaksanakan atau jaringan dimana sel itu berada. Pada umumnya semakin khusus tugas sel akan semakin kecil daya tahannya untuk menghadapi kerusakan dan juga paling sukar untuk diperbaiki atau diganti.

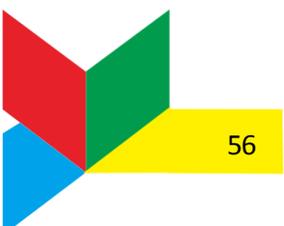
Alat gerak manusia terdiri dari sistem saraf pusat, sistem saraf otonom, tulang, sendi dan otot. Perintah untuk bergerak selalau datang dari saraf pusat yang diteruskan melalui cabang-cabang saraf kepada otot-otot kemudian otot-otot itu menggerakkan tulang dan sendi. Sedangkan sistem saraf otonom berkenaan dengan pengendalian organ-organ dalam secara tidak sadar dan tergantung kepada system saraf pusat yang keduanya dihubungkan oleh urat-urat saraf. Secara rinci tentang anatomi tubuh tidak akan dibahas dalam modul ini, mengingat materi itu cukup banyak dan lebih pas masuk pada ranah biologi.

2. Jenis Olah Tubuh

Tubuh sebagai salah satu media ekspresi seorang aktor perlu diolah agar menjadi lentur, memiliki stamina, dan siap dibentuk untuk menghadapi peran apa pun. Sehingga penonton yakin dengan apa yang diperankannya. Misalnya untuk menjadi kakek, seorang aktor harus melatih tubuhnya untuk menjadi seperti kakek. Bukannya harus bongkok-bongkok, tetapi bertindak serta bersikap sesuai tubuh dan jiwa seusia kakek tersebut.

Olah tubuh merupakan salah satu bentuk latihan dasar teknik pemeranan yang bertujuan untuk membentuk tubuh pemeran menjadi lentur sehingga dengan kelenturan tubuhnya pemeran memiliki kesiapan secara mutlak dalam menggambarkan tokoh yang diperankannya. Olah tubuh memberikan latihan kepada tubuh menjadi lentur, liat dan luwes bergerak sebagai persiapan pemeran membentuk wadag peran.

Untuk itu maka tubuh perlu diolah sesuai jenis kebutuhannya, yakni : olah tubuh untuk ketahanan, olah tubuh untuk kelenturan dan olah tubuh untuk ketrampilan. Seorang pemeran membutuhkan tubuh dengan





stamina atau ketahanan yang prima, kelenturan atau fleksibilitas yang tinggi serta ketrampilan yang cerdas guna menopang atau mendukung kerja kreatif pemeranannya.

Setiap orang memerlukan gerak dalam hidupnya. Banyak gerak yang dapat dilakukan manusia. Dalam latihan dasar teater, kita juga harus mengenal dengan baik bermacam macam gerak. Latihan - latihan mengenai gerak ini harus diperhatikan secara khusus oleh seseorang yang berkecimpung dalam bidang teater. Pada dasarnya gerak dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Gerak Non Teaterikal

Gerak non teaterikal adalah gerak kita dalam kehidupan sehari-hari. Gerak non teaterikal dilakukan karena ada tuntutan kebutuhan diri sendiri, misalnya; bangun tidur, mandi, makan, jalan-jalan, mengambil minuman dan lain-lain.

b. Gerak Teaterikal

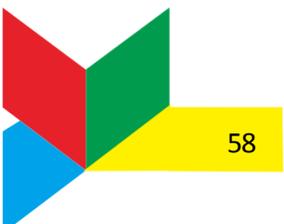
Gerak teaterikal adalah gerak yang dipakai dalam teater, yaitu gerak yang lahir dari keinginan bergerak yang sesuai dengan apa yang dituntut dalam naskah. Jadi gerak teaterikal hanya tercipta pada waktu memainkan naskah drama, baik naskah itu utuh maupun hanya garis besar cerita atau ide, gagasan. Gerak yang dipakai dalam teater (gerak teaterikal) ada bermacam macam, secara garis besar dapat kita bagi menjadi dua, yaitu gerak halus dan gerak kasar. Gerak halus adalah gerak pada raut muka kita atau perubahan mimik, atau yang lebih dikenal lagi dengan ekspresi. Gerak ini timbul karena pengaruh dari dalam/emosi, misalnya marah, sedih, gembira, kecewa, was-was, dan sebagainya. Gerak kasar adalah gerak dari seluruh atau sebagian anggota tubuh kita. Gerak ini timbul karena adanya pengaruh baik dari luar maupun dari dalam. Gerak kasar masih dapat dibagi menjadi empat bagian yaitu:

- 1) Business, adalah gerak-gerak kecil yang kita lakukan tanpa penuh kesadaran Gerak ini kita lakukan secara spontan, tanpa terpikirkan (refleks). Misalnya: sewaktu kita sedang mendengar alunan musik, secara tak sadar kita menggerakkan



tangan atau kaki mengikuti irama musik. sewaktu kita sedang belajar atau membaca, kaki kita digigit nyamuk, secara refleks tangan kita akan memukul kaki yang tergigit nyamuk tanpa kehilangan konsentrasi kita pada belajar.

- 2) Gesture, adalah gerak-gerak besar yang kita lakukan. Gerak ini adalah gerak yang kita lakukan secara sadar. Gerak yang terjadi setelah mendapat perintah dari diri atau otak kita untuk melakukan sesuatu, misalnya saja menulis, mengambil gelas, jongkok, dsb. Gesture sendiri dapat dibagi lagi menjadi 4 macam, yaitu;
 - a) Gesture ilustratif, yaitu gerakan fisik yang menggambarkan sebuah benda, binatang, tumbuhan, dan kondisi manusia secara ilustratif dengan bahasa tubuh. Misalnya, gerakan pohon tertiup angin, binatang menerkam mangsanya, gerak yang menggambarkan seorang yang tinggi besar dan berambut panjang.
 - b) Gesture indikatif, yakni gesture yang menginformasikan sesuatu tentang tanda yang terkait dengan sebuah peristiwa. Misalnya, gerakan menunjuk arah, menyuruh pergi, memanggil dan sebagainya.
 - c) Gesture empatik, yaitu gesture yang memberikan informasi yang melibatkan emosi, misalnya, gesture sedih, marah, kecewa dan sebagainya.
 - d) Gesture austik, yaitu suatu gesture yang merupakan reaksi diri ketika berhadapan dengan orang lain atau lawan bicara, misalnya, reaksi ketika dimarahi, dipukul, diusir, dipuji, disanjung dan sebagainya.
- 3) Movement, adalah gerak perpindahan tubuh dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Gerak ini tidak hanya terbatas pada berjalan saja, tetapi dapat juga berupa berlari, bergulung-gulung, melompat, mengendap-endap dan lain sebagainya.
- 4) Guide, adalah cara berjalan. Cara berjalan disini bisa bermacam-macam. Cara berjalan orang tua akan berbeda dengan cara





berjalan seorang anak kecil, berbeda pula dengan cara berjalan orang yang sedang mabuk dan sebagainya.

Setiap gerakan yang kita lakukan harus mempunyai arti, motif dan dasar. Hal ini harus benar-benar diperhatikan dan harus diyakini benar-benar oleh seorang pemain apa maksud dan maknanya ia melakukan gerakan yang demikian itu. Dalam latihan gerak, kita mengenal latihan "gerak-gerak dasar". Latihan mengenai gerak-gerak dasar ini kita bagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Gerak dasar bawah: posisinya dalam keadaan duduk bersila. Di sini kita hanya boleh bergerak sebebasnya mulai dari tempat kita berpijak sampai pada batas kepala kita.
- b. Gerak dasar tengah: posisi kita saat ini dalam keadaan setengah berdiri. Di sini kita diperbolehkan bergerak mulai dari bawah sampai diatas kepala.
- c. Gerak dasar atas: di sini kita boleh bergerak sebebas-bebasnya tanpa ada batas. Dalam melakukan gerak-gerak dasar di atas kita dituntut untuk berimprovisasi atau menciptakan gerak-gerak yang bebas, indah dan artistik. Agar olah tubuh ini menyenangkan dan tidak membosankan maka sebaiknya diberikan dalam bentuk materi *games* atau permainan yang variatif.

3. Organ Produksi Suara

Di antara organ-organ tubuh manusia kita dapati beberapa jenis organ tubuh yang sangat erat kaitannya dengan proses produksi suara. Seorang pemeran harus mengetahui, memahami, dan mampu mempergunakan organ-organ tubuh tersebut secara tepat serta mampu memeliharanya dengan baik agar organ-organ tubuh tersebut tidak mudah rusak dan terganggu. Organ-organ tubuh tersebut antara lain:

a. Alat Penggerak

Alat-alat ini mempunyai tugas menggerakkan serta mendorong udara sehingga udara mampu menggetarkan pita suara.





Alat-alat penggerak yang dimaksud itu adalah: paru-paru

Paru-paru adalah alat pernafasan manusia. Manusia memiliki sepasang paru-paru yang berada di rongga dada sebelah kanan dan kiri yang berisi:

- 1) Nitrogen (N₂) = 79,07%
- 2) Oksigen (O₂) = 20,90%
- 3) Karbondioksida (CO₂) = 0,03%

Sedangkan udara yang dikeluarkan paru-paru susunannya telah berubah menjadi sebagai berikut:

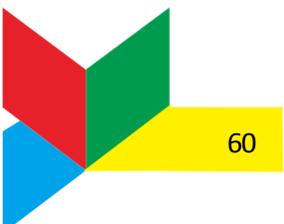
- 1) Nitrogen (N₂) = 79,80%
- 2) Oksigen (O₂) = 14,60%
- 3) Karbondioksida (CO₂) = 5,60%

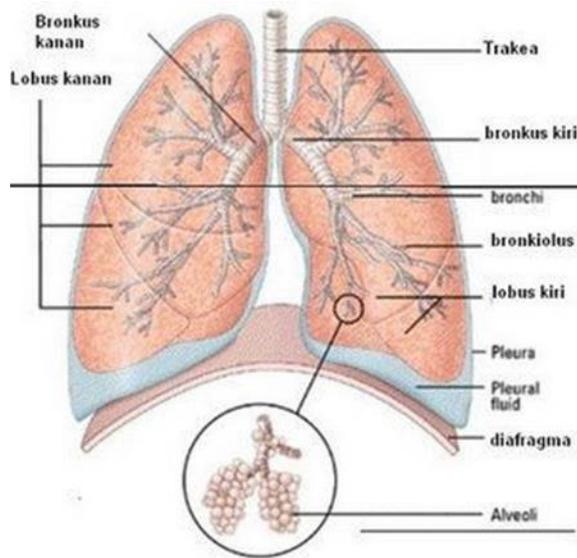
Berdasarkan data di atas kelihatan bahwa jumlah CO₂ bertambah besar bila dibandingkan dengan CO₂ sewaktu kita menghirup udara. Sehingga tidak mustahil apabila dikatakan bahwa bernafas sebenarnya mengubah O₂ menjadi CO₂ di dalam paru-paru manusia, proses ini disebut osmotis (Raharjo, 1990: 5).

Paru-paru manusia yang berfungsi sebagai alat pernafasan ini ternyata mudah sekali terserang oleh penyakit. Penyakit tersebut antara lain:

- 1) Penyakit pneumonia (radang paru-paru)
- 2) Penyakit tuberculosis (TBC)
- 3) Kanker Paru-paru Penyakit emphysema
- 4) Paru-paru bengkak yang disebabkan bakteri
- 5) Penyakit anthracosis disebabkan oleh udara yang lembab.

Oleh karena pernafasan merupakan salah satu unsur pokok agar mampu memproduksi suara dengan baik, maka menjaga dan melatih paru-paru merupakan tugas seorang pemeran yang tidak dapat diabaikan.

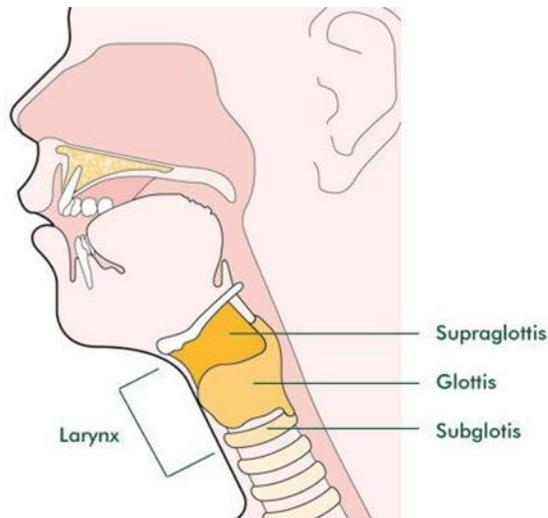




Gambar 4. Organ paru-paru (C. Wibono, Diklat Olah Vokal)

b. *Larynx* (Pangkal Tenggorok)

Rongga udara yang terletak di depan leher sampai pangkal lidah di mana terletak jakun tempat pita suara yang mampu menghasilkan berbagai nada dengan cara membuka, menutup, merentang maupun mengkerut. Apabila udara dari paru-paru menyentuhnya, maka bergetarlah kedua pita suara tersebut secara berganti-ganti. Getaran-getaran ini akan membentuk suara apabila dikoordinasikan lidah, gigi, langit-langit keras dan bibir. Pita-pita suara yang terdiri dari jalinan tenunan elastis yang berwarna agak kekuning-kuningan ini akan bertambah panjang pada anak laki-laki sedangkan pada anak perempuan tidak begitu cepat memanjang.



Gambar 5. Larynx

c. *Pharynx* (Batang Tenggorok)

Pharynx berbentuk menyerupai tabung yang panjangnya sekitar 13 cm. *Pharynx* terdiri dari otot dan selaput. Posisinya membentang ke samping dan berhubungan dengan rongga mulut, rongga hidung, dan larynx. *Pharynx* berfungsi sebagai rongga resonansi.

Pharynx terdiri dari tiga bagian, yaitu nasal *pharynx*, oral *pharynx*, dan laryngeal. Nasal *pharynx* terletak di belakang rongga hidung. Oral *pharynx* dilengkapi dengan otot. Sedangkan laryngeal yang menuju ke kerongkongan dekat epiglottis.

Organ epiglottis terdiri dari tulang rawan. Organ ini secara otomatis akan membuka dan menutup berganti-ganti selama dipakai untuk berbicara dan menelan. Dekat *pharynx* terdapat segumpal otot yang ditutup selaput lender yang menjulur ke bawah dari langit-langit lunak. Segumpal otot yang ditutup lender ini disebut sebagai anak tekak (tonsil).



Gambar 6. Pharynx

d. Diafragma

Diafragma berupa jaringan otot-otot yang kuat. Bentuknya menyerupai kubah yang tertutup pada bagian atasnya. Terletak di antara rongga dada dan rongga perut bagian bawah. Pada bagian depan dibatasi tulang dada dan tulang taju pedang, serta enam buah tulang rusuk. Pada bagian belakang dibatasi tulang punggung. Diafragma memiliki ketebalan 3 sampai 5 mm.

Diafragma tiap menit bergerak secara otomatis sebanyak 20 kali. Diafragma dibantu otot-otot antara tulang rusuk dan otot-otot tulang perut mengatur proses pernafasan. Fungsi diafragma adalah memberikan kesempatan paru-paru untuk mengisi dan memompa udara ke luar secara otomatis.



Gambar 7. Bentuk diafragma dan letak diafragma

4. Organ Sumber Suara

Suara dihasilkan oleh organ yang disebut pita suara atau vocal tract. Bentuk dan panjang pita suara manusia berbeda-beda sehingga menghasilkan karakteristik suara yang berbeda-beda pula. Pita suara menghasilkan suara karena tergetar akibat hembusan udara dari paru-paru. Ketika menghasilkan suara, bentuk pita suara berbeda-beda. Perbedaan bentuk pita suara ini menghasilkan suara yang berbedabeda pula.

Pita suara berbentuk terbuka karena antara kedua pita suara terdapat celah suara (*glottis*). Apabila celah suara ini terbuka lebar, udara yang mengalir dari paru-paru tidak terhalang sehingga tidak terdengar geseran apa pun. Oleh karena tidak terdengar geseran, maka suara yang dihasilkan adalah H.

Bentuk lain pita suara adalah pita suara bagian atas terbuka sedikit. Celah suara bagian atas yang terbuka sedikit menyebabkan udara dari



paru-paru mampu menggetarkan pita suara. Dalam posisi seperti ini, pita suara mampu menghasilkan berbagai macam suara. Bentuk lain adalah pita suara tertutup rapat. Apabila celah suara tertutup rapat-rapat, maka udara dari paru-paru ditahan oleh pita suara yang membentang tegang menutup larynx. Posisi pita suara yang tertutup rapat ini menghasilkan bunyi hamzah (*glottal stop*).

Selain itu, terdapat bentuk pita suara bagian bawah terbuka sedikit. Apabila celah suara bagian bawah terbuka sedikit, maka udara dari paru-paru kekuatannya melemah, sehingga suara yang dihasilkan juga lemah. Hal ini terjadi ketika orang mengeluarkan suara dengan cara berbisik.

a. Organ pengucapan

Organ-organ produksi suara penting diketahui oleh seseorang yang belajar olah vokal. Termasuk bagaimana organ-organ suara menghasilkan bunyi-bunyi ucapan. Bunyi-bunyi ucapan yang keluar dari mulut disebabkan oleh tiga faktor, yaitu udara yang keluar dari paru-paru, lidah, dan titik artikulasi.

Udara yang keluar dari paru memiliki peranan yang besar, karena udara tersebut yang akan menggetarkan pita suara. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan pernafasan agar mampu mengelola sirkulasi udara dengan baik. Demikian juga lidah, lidah menentukan bunyi-bunyi yang diucapkan.

Titik artikulasi adalah alat ucap yang menjadi tumpuan artikulator. Titik artikulasi antara lain adalah gigi seri, gusi (*alveolum*), langit-langit lunak, palatal, anak tekak (*ovula*), dan bibir. Penempatan articulator pada titik-titik artikulasi sangat menentukan kualitas bunyi yang dikeluarkan.



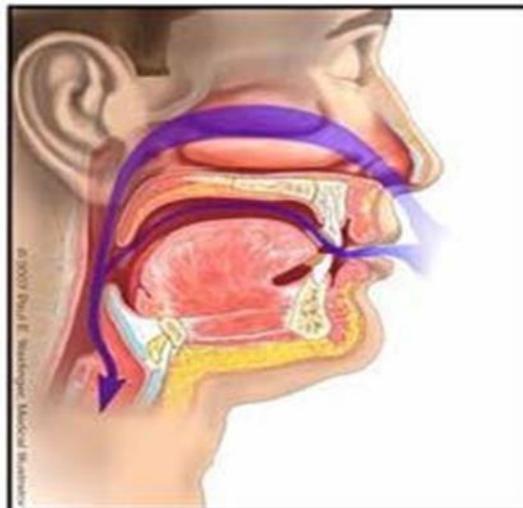


b. Organ resonansi

Organ yang sering disebut resonator ini berfungsi memantulkan getaran suara yang ditimbulkan oleh pita suara. Organ resonansi juga berfungsi menguatkan getaran suara. Organ-organ yang berfungsi sebagai resonator adalah rongga mulut, rongga dada, dan rongga hidung.

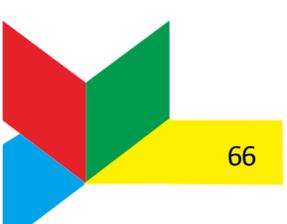
1) Rongga mulut

Rongga mulut terletak di bawah rongga hidung dan di atas rahang. Ketika rahang terbuka dan letak lidah dalam posisi rata pada gigi bagian bawah, maka rongga mulut akan terlihat. Di sana terdapat ruang yang membesar di antara pipi dan langit-langit keras yang melengkung seperti posisi lidah mengarah ke bibir.



Gambar 8. Organ resonator

Fungsi rongga mulut sebagai tempat suara bergema. Rongga mulut memiliki dua resonator, yaitu langit-langit mulut dan dasar mulut. Dua resonator ini menentukan karakter suara. Rongga mulut terdiri dari ovula, tonsil, pharynx, dan langit-langit keras. Bentuk resonator yang agak bulat ini mampu memproduksi suara yang jelas dan nyaring.





2) Rongga dada

Rongga dada merupakan resonator yang terbesar. Rongga dada terletak antara tulang dada dan tulang punggung sebelah dalam. Ketika rongga dada mengembang besar, maka akan rongga ini mampu memproduksi suara rendah dan berat. Rongga dada terbagi menjadi empat bagian, yaitu rongga dada sebelah atas, rongga dada sebelah depan, rongga dada sebelah tengah, dan rongga dada bagian belakang.

3) Rongga hidung

Rongga hidung adalah rongga berlorong yang dipisahkan menjadi rongga hidung kanan dan rongga hidung kiri oleh pembagi vertical yang sempit, yakni septum. Rongga hidung dilapisi membrane mukosa yang mengandung vascular yang disebut mukosa hidung. Rongga hidung terdiri atas vestibulum, struktur konka, sel silia, dan rambut. Vestibulum dilapisi sel submukosa yang berfungsi sebagai proteksi. Struktur konka juga berfungsi sebagai proteksi terhadap udara luar. Sel silia berperan melemparkan benda asing yang masuk agar jalan nafas bersih. Sedangkan rambut berperan sebagai penyaring udara.

Dalam proses pernafasan, udara yang masuk melalui rongga hidung akan melalui tiga proses, yaitu penyaringan, penghangatan, dan pelembaban. Penyaringan dilakukan oleh membran mukosa dan glandula serosa yang mensekresikan mucus cair untuk membersihkan udara sebelum masuk ke oropharynx. Penghangatan dilakukan oleh jaringan pembuluh darah. Sedangkan pelembaban dilakukan oleh concha, yaitu suatu area penonjolan tulang yang dilapisi oleh mukosa.

Dalam hubungannya dengan produksi suara, rongga hidung berfungsi sebagai ruang resonansi. Rongga hidung juga berhubungan dengan pembentukan suara-suara fonetik dan





memproduksi suara sengau. Dalam produksi suara terdapat beberapa bunyi konsonan yang terproduksi menjadi suara sengau, yaitu konsonan, m, n, ny, ng.

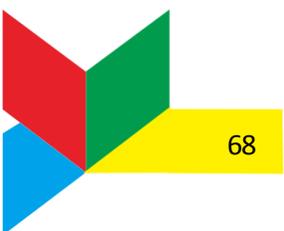
5. Olah Rasa

Betapapun baiknya laku fisik seseorang (laku vokal dan laku tubuh) namun tanpa didasari laku sukma yang tepat ia hanya akan kelihatan nampang di panggung dan bukan memerankan perannya. Laku vokal dan laku tubuh hanyalah perwujudan dari laku sukma yang diolah seorang pemeran. Agar seorang pemeran memiliki laku sukma yang kuat dan pas, sesuai takaran, maka perlu dilakukan olah sukma atau olah rasa guna mendukung dalam karakterisasi tokoh.

Karakterisasi adalah suatu usaha untuk menampilkan karakter atau watak dari tokoh yang diperankan. Tokoh-tokoh dalam drama, adalah orang-orang yang berkarakter. Jadi seorang pemain teater yang baik harus bisa menampilkan karakter dari tokoh yang diperankannya dengan tepat. Dengan demikian penampilannya akan menjadi sempurna karena ia tidak hanya menjadi figur dari seorang tokoh saja, melainkan juga memiliki watak dari tokoh tersebut.

Agar kita dapat memainkan tokoh yang berkarakter seperti yang dituntut naskah, maka kita harus terlebih dahulu mengenal watak dari tokoh tersebut. Suatu misal, kita dapat peran menjadi seorang pengemis. Nah, kita harus mengenal secara lengkap bagaimana sifat-sifatnya, tingkah lakunya, dan sebagainya. Apakah dia seorang yang licik, pemberani, atau pengecut, alim, ataukah hanya sekedar kelakuan yang dibuat-buat.

Demikianlah, kita menyadari bahwa untuk memerankan suatu tokoh, kita tidak hanya memerankan jabatannya, tetapi juga wataknya. Misalnya: Tokoh (A) ... jabatan (lurah) ... watak (licik, pura-pura, pengecut). Tokoh (B) ... jabatan (*jongos*) ... watak (baik hati, ramah, jujur, mengalah) Untuk melatih karakteristik dapat dipakai cara sebagai berikut: Dengan menirukan gerak-gerak dasar yang biasa dilakukan oleh





pengemis, kakek, anak kecil, pemabuk, orang buta, dan sebagainya (yang dimaksud dengan gerak-gerak dasar disini adalah ciri-ciri khas). Dua orang atau lebih, berdiri dan berkonsentrasi, kemudian salah satu memberi perintah kepada temannya untuk bertindak atau berlaku sebagai tokoh dari apa yang diceritakan. Untuk membantu memberi suasana, dapat memakai musik pengiring. Untuk memperdalam mengenai karakteristik, maka perlu juga kita mempelajari olah rasa yang dapat dilakukan melalui latihan konsentrasi, observasi, emosi, empati, ilusi, imajinasi dan motivasi.

D. Aktivitas Pembelajaran

Di bawah ini adalah serangkaian kegiatan belajar yang dapat Anda lakukan untuk memantapkan pengetahuan, keterampilan, serta aspek pendidikan karakter yang terkait dengan uraian materi pada kegiatan pembelajaran ini.

1. Pada tahap pertama, Anda dapat membaca uraian materi dengan teknik *skimming* atau membaca teks secara cepat dan menyeluruh untuk memperoleh gambaran umum materi.
2. Berikutnya Anda dianjurkan untuk membaca kembali materi secara berurutan. Hal ini perlu dilakukan untuk menghindari keterlewatan materi dalam bahasan kegiatan pembelajaran ini.
3. Fokuslah pada materi ataupun sub materi yang ingin dipelajari. Baca baik-baik informasinya dan cobalah untuk dipahami secara mandiri sesuai dengan bahasan materinya.
4. Setelah semua materi Anda pahami, lakukan aktivitas pembelajaran dengan mengerjakan lembar kerja berikut.

Lembar Kerja 2.1 Pengetahuan Dasar Pemeranan

5. Tujuan kegiatan:
Melalui diskusi kelompok dan pencatatan Anda diharapkan mampu menguasai materi pengetahuan dasar-dasar pemeranan yang ada dalam kegiatan pembelajaran ini dengan memperhatikan kemandirian, kerjasama, kedisiplinan, dan terbuka terhadap kritik dan saran.

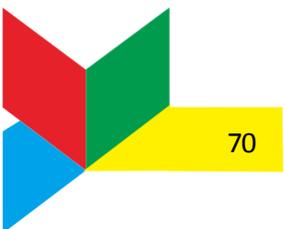


6. Langkah kegiatan:
 - a. Bentuklah kelompok diskusi dan pelajari uraian materi secara bersama-sama
 - b. Diskusikan materi yang perlu dianalisis secara terbuka, saling menghargai pendapat dengan semangat kerjasama
 - c. Isilah lembar kerja pengetahuan dasar pemeranan pada kolom hasil analisis berdasarkan diskusi kelompok dan selesaikan sesuai waktu yang disediakan

L.K. 2.1 Format pengetahuan dasar pemeranan

No.	Dasar Pemeranan	Pengetahuan Dasar
1.	Olah Tubuh	Pengetahuan Tubuh: a.
		Jenis Olah Tubuh: a.
		Tahapan Olah Tubuh: a.
2.	Olah Suara	Pengetahuan Suara: a.
		Organ Produksi Suara: a.
		Organ Sumber Suara: a.
3.	Olah Rasa	Pengetahuan Olah Rasa: a.
		Teknik Melatih Olah Rasa: a.

7. Dalam kegiatan diklat tatap muka penuh, Lembar Kerja 2.1 ini Anda kerjakan di dalam kelas pelatihan dengan dipandu oleh fasilitator. Dalam kegiatan diklat tatap muka In-On-In, Lembar Kerja 2.1 Anda kerjakan pada saat in service learning 1 (In-1) dengan dipandu oleh faslitor.





E. Latihan / Kasus / Tugas

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan singkat dan jelas!

1. Sebutkan alat gerak manusia dan jenis olah tubuh.
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerak teaterikal.
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerak non teaterikal.
4. Apa yang dimaksud dengan istilah-istilah berikut ini:
 - Gesture
 - Movement
 - Guide
5. Jelaskan apa yang dimaksud dengan:
 - Gesture Ilustratif
 - Gestur Indikatif
 - Gestur Empatik
6. Sebutkan organ-organ tubuh kita yang terkait dengan alat produksi suara.
7. Apa arti pentingnya olah rasa bagi seorang pemeran?

F. Rangkuman

Tubuh secara etimologis dapat diartikan sebagai seluruh jasad manusia yang kelihatan dari ujung kaki sampai pada ujung rambut, dan ilmu yang dipergunakan untuk mempelajari tubuh dikenal dengan istilah anatomi. Tubuh manusia terbentuk atas banyak jaringan dan organ yang masing-masing memiliki fungsi khusus untuk dilaksanakan.

Alat gerak manusia terdiri dari sistem saraf pusat, sistem saraf otonom, tulang, sendi dan otot. Perintah untuk bergerak selalau datang dari saraf pusat yang diteruskan melalui cabang-cabang saraf kepada otot-otot kemudian otot-otot itu menggerakkan tulang dan sendi.

Tubuh sebagai salah satu media ekspresi seorang aktor perlu diolah agar menjadi lentur, memiliki stamina dan siap dibentuk untuk menghadapi peran





apa pun. Olah tubuh merupakan salah satu bentuk latihan dasar teknik pemeranan yang bertujuan untuk membentuk tubuh pemeran menjadi lentur, liat dan trampil serta memiliki stamina yang baik sebagai persiapan pemeran membentuk wadag peran.

Di antara organ-organ tubuh manusia kita dapat beberapa jenis organ tubuh yang sangat erat kaitannya dengan proses produksi suara. Organ-organ tubuh tersebut antara lain; paru-paru, larynx (pangkal tenggorok), pharynx (batang tenggorok), diafragma.

Betapapun baiknya laku fisik seseorang (laku vokal dan laku tubuh) namun tanpa didasari laku sukma yang tepat ia hanya akan kelihatan nampang di panggung dan bukan memerankan perannya. Laku vokal dan laku tubuh hanyalah perwujudan dari laku sukma yang diolah seorang pemeran. Agar seorang pemeran memiliki kepekaan sukma maka perlu dilakukan olah sukma atau olah rasa.

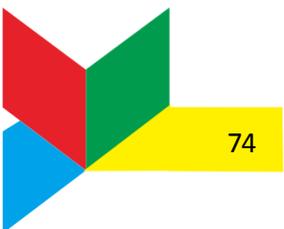
Olah rasa adalah upaya memperkaya dan mempertajam kepekaan pancaindra dan emosi untuk memperkuat ekspresi dalam seni peran. Untuk itu dibutuhkan konsentrasi sebagai langkah awal dalam pelatihan olah rasa.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 2 pengetahuan dasar-dasar pemeranan, beberapa pertanyaan berikut perlu Anda jawab sebagai bentuk umpan balik dan tindak lanjut.

1. Apakah setelah mempelajari kegiatan pembelajaran 2 ini Anda mendapatkan pengetahuan dan keterampilan memadai tentang pengetahuan dasar-dasar pemeranan?
2. Apakah materi kegiatan pembelajaran 2 ini telah tersusun secara sistematis sehingga memudahkan proses pembelajaran?
3. Apakah Anda merasakan manfaat penguatan pendidikan karakter terutama dalam hal kerjasama, disiplin, dan menghargai pendapat orang lain selama aktivitas pembelajaran?

- 
4. Hal apa saja yang menurut Anda kurang dalam penyajian materi kegiatan pembelajaran 2 ini sehingga memerlukan perbaikan?
 5. Apakah rencana tindak lanjut Anda dalam kaitannya dengan proses belajar mengajar di sekolah setelah menuntaskan kegiatan pembelajaran 2 pengetahuan dasar-dasar pemeranan?





KEGIATAN PEMBELAJARAN 3 MELAKSANAKAN OLAH SUARA

A. Tujuan

Melalui studi bacaan modul dan pencatatan kegiatan pembelajaran 3 ini, Anda diharapkan dapat melaksanakan olah suara untuk pementasan teater secara detail dan cermat.

B. Kompetensi dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah mempelajari kegiatan pembelajaran 3 ini, Peserta mampu:

1. Melaksanakan teknik produksi suara
2. Melaksanakan fonasi
3. Melaksanakan resonansi
4. Melaksanakan artikulasi
5. Melaksanakan phrasering
6. Melaksanakan proyeksi
7. Melaksanakan wicara
8. Melaksanakan power suara
9. Melaksanakan irama pengucapan
10. Melaksanakan pitch control
11. Melaksanakan pengembangan pelatihan olah vokal untuk sulih suara

C. Uraian Materi

1. Teknik Produksi Suara

Yang dimaksud teknik produksi suara adalah masalah-masalah yang berhubungan erat dengan pengolahan alat-alat produksi suara dan pembentukan suara. Hal ini mencakup pernafasan, fonasi, gema suara (resonansi), pengucapan (artikulasi), phrasering dan proyeksi. Adapun



nilai-nilai yang terkandung dalam keenam masalah tersebut secara terurai sebagai berikut:

a. Pernafasan

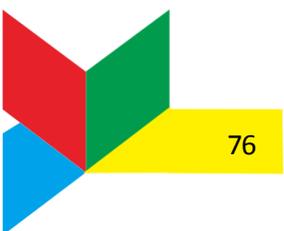
Kegiatan bernafas sebenarnya merupakan kegiatan hidup yang berlaku terus menerus. Namun bagi seorang pemeran wajib menguasai dan memanfaatkan pernafasan sebaik-baiknya. Mereka tidak sekedar menghirup dan mengeluarkan udara saja namun lebih daripada itu mereka harus mampu mengatur penggunaan udara sesangkil dan semangkus mungkin. Pernafasan yang tidak lancar dan jelek akan mengakibatkan bunyi suara yang tersendat-sendat serta terputus-putus seperti orang yang sedang menderita penyakit asma/pernafasan. Persediaan udara yang dipergunakan untuk bermain teater harus lebih banyak jika dibandingkan dengan persediaan untuk bernafas sehari-hari. Oleh karena itu kita usahakan mengisi paru-paru sebanyak mungkin.

Ada berbagai teknik pernafasan yang dapat dilakukan oleh manusia. Namun tidak semua teknik pernafasan tersebut mampu menunjang keberhasilan seorang pemeran. Tiap teknik pernafasan memiliki kekurangan atau kelebihan yang berbeda dan sangat tergantung pada kebiasaan-kebiasaan pemeran sendiri. Namun yang paling penting adalah berusaha sekuat-kuatnya agar cadangan udara dalam paru-paru cukup untuk menunjang kegiatan vokal tersebut.

Beberapa macam teknik pernafasan yang perlu diketahui, yakni:

1) Pernafasan dada

Teknik ini sangat populer dengan sebutan teknik Italia, karena hampir semua penyanyi jaman Renaissance menggunakan teknik ini. Ketika rongga dada dibusungkan, bahu serta bagian leher pasti akan sedikit menegang. Akibatnya suara yang keluar sedikit kurang bebas. Teknik ini akan menguras banyak tenaga, di samping itu akan mengganggu penampilan. Kualitas suara pun kurang dan paru-paru menanggung beban berat. Pemeran akan cepat merasa gatal-gatal di tenggorokan dan disusul kemudian





dengan penampilan suara yang serak parau. Namun di balik kekurangannya itu pernafasan dada mempunyai peranan penting lain dalam pemeranan. Helaan nafas dada akan memudahkan pemeran dalam menghilangkan ketegangan emosi dan sekaligus menetralkannya untuk kemudian menjadikan titik tolak pengembangan pembentukan emosi berikutnya.

2) Pernafasan Perut

Ciri-ciri pernafasan perut adalah perut akan mengembang di saat nafas dihisap dan kemudian mengempis kembali saat nafas dihembuskan. Pernafasan ini memang tidak mengakibatkan ketegangan-ketegangan pada alat pernafasan maupun peralatan suara dan banyak orang yang mempergunakan pernafasan ini dalam berolah vokal maupun latihan pernafasan silat. Tetapi pernafasan ini kurang mempunyai daya untuk mendukung pembentukan volume suara.

Bahaya lain dari pernafasan ini adalah apabila kita menghimpun kekuatan nafas pada bagian rongga perut yang terlalu bawah, maka disaat kita menggunakan kekuatan tersebut apalagi kalau itu berupa kekuatan penuh dengan tempo yang relatif lambat akan terasa adanya dorongan ke arah bawah. Hal ini dirasakan akan mendorong otot dubur untuk bergerak keluar. Tidak jarang orang berpenyakit wasir lantaran menggunakan pernafasan semacam ini.

3) Pernafasan diafragma

Otot-otot diafragma akan berkembang dan menegang ketika menghisap nafas, hanya bagian inilah yang tegang. Kemudian nafas dihembuskan kembali. Kedudukan diafragma adalah diantara rongga dada dan rongga perut. Pernafasan diafragma inilah yang dirasakan paling menguntungkan dalam berolah vocal, sebab tidak mengakibatkan ketegangan pada peralatan pernafasan dan peralatan produksi suara serta mempunyai cukup



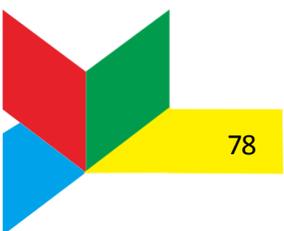
daya untuk pembentukan volume suara. Keuntungan lain yang diperoleh adalah bahwa pada saat kita menahan nafas otot-otot diafragma tersebut tegang, ketegangan ini justru melindungi bagian lemah badan kita yakni, ulu hati. Pernafasan ini sangat baik dalam usaha kita menghimpun “tenaga dalam” yang akan disiapkan untuk membentuk volume suara ataupun warna suara, karena pernafasan diafragma akan memudahkan kita dalam mengatur dan mengendalikan penggunaan pernafasan.

b. Teknik Dasar Latihan Pernafasan

Menghirup udara melalui hidung sebanyak 4 ketukan kemudian udara ditahan 2 ketukan, setelah itu dihembuskan lewat mulut sebanyak 4 ketukan. Hal ini dilakukan secara berkesinambungan tanpa terputus-putus sampai batas maksimal kelelahan pemain yang bersangkutan.

Hal yang perlu diingat dalam latihan ini adalah mengusahakan agar setiap ketukan, waktu menghirup dan menghembuskan mengandung volume yang sama. Kecuali itu waktu menahan nafas benar-benar paru-paru dalam keadaan tenang (tidak menghirup atau menghembuskan udara). Setelah dikuasai, kemudian jumlah ketukan ditingkatkan dengan perbandingan kelipatan yang sama, yaitu $n = \frac{1}{2}n$ (n = jumlah ketukan menghirup dan menghembuskan nafas, $\frac{1}{2}n$ = jumlah ketukan menahan nafas, misalnya $6=3$, $8=4$ dan seterusnya).

Menghirup udara sebanyak mungkin dalam waktu relatif singkat, kemudian ditahan 4 ketukan dan dihembuskan 8 ketukan. Setelah dikuasai, jumlah ketukan ketukan pada waktu menahan dan menghembuskan udara ditingkatkan dengan kelipatan $n = 2n$ (n = jumlah ketukan menahan, $2n$ = jumlah ketukan menghembuskan udara), sedangkan waktu untuk menarik nafas tetap dalam hitungan sesingkat-singkatnya.





Menghirup udara sebanyak mungkin dalam waktu relatif singkat, kemudian ditahan selama mungkin, sesuai dengan kekuatan masing-masing, kemudian dihembuskan dalam waktu relatif panjang, sesuai dengan kemampuan pemain yang bersangkutan. Dalam hal ini diusahakan agar volume udara yang dikeluarkan dari awal sampai akhir mengandung intensitas yang sama. Usahakan agar jangan sampai terjadi adanya kesan dipaksakan sehingga mengakibatkan adanya ketegangan yang berlebihan pada alat-alat rongga badan.

Setelah ketiga cara tersebut benar-benar dikuasai agar dicoba lagi cara latihan di atas, tetapi pada waktu menghembuskan nafas, udara yang dikeluarkan dibarengi dengan produksi suara vocal “a”, dengan urutan; saat menghirup dan menahan udara sama dengan di atas. Demikian seterusnya ditingkatkan untuk vocal yang lain “e, i, u.

Latihan pernafasan memiliki fungsi utama mengelola udara sebaik mungkin agar dapat dijadikan sebagai daya untuk menggetarkan pita suara dalam proses produksi suara. Pengelolaan daya dimaksudkan adalah kemampuan dalam mengatur hembusan udara pada saat menggetarkan pita suara sesuai dengan kualitas dan karakter suara yang diinginkan. Selain itu, latihan pernafasan juga membantu stamina dan kemampuan memproduksi suara dalam rentang waktu yang panjang. Dengan latihan pernafasan, aktor tidak tersengal-sengal atau terputus-putus saat memproduksi suara dalam waktu yang relatif lama.

Latihan pernafasan secara rutin akan mengantarkan seorang aktor pada mekanisme pengelolaan udara secara otomatis. Pengaturan nafas yang ideal saat produksi suara pada akhirnya menjadi naluri. Proses pernafasan menjadi sistem yang bekerja secara otomatis saat produksi suara berlangsung. Aktor tidak lagi berpikir tentang tahapan teknik, karena proses terjadi secara naluriah.





1) Teknik Pernafasan Dada

Mekanisme pernafasan dada telah dipaparkan sekilas pada bahasan tentang pernafasan. Pernafasan dada yang terbukti kurang efektif untuk kepentingan olah vokal, bukan berarti harus dihindari. Seluruh organ tubuh yang terkait dengan produksi suara perlu disentuh agar memiliki fleksibilitas dalam produksi suara. Berlatih pernafasan dada secara tidak langsung memberikan pengalaman dalam mengelola rongga dada. Jika rongga dada dapat dikelola dengan baik, maka saat melakukan teknik pernafasan yang lain, rongga dada juga bisa dikendalikan sebagaimana yang diinginkan.

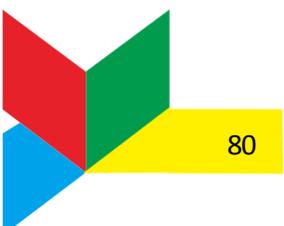
Teknik pelatihan pernafasan dada diberikan sebatas mampu membuat rongga dada berada dalam kondisi rileks. Pada saat rongga dada berada dalam kondisi rileks, maka saat melakukan latihan teknik pernafasan yang lain akan bisa dikendalikan dengan baik. Jika aktor telah menguasai teknik pernafasan diafragma dengan baik, maka pernafasan dada boleh ditinggalkan.

Berikut ini empat teknik latihan pernafasan dada yang sebaiknya dilakukan.

a) Latihan 1

Ambil posisi berdiri dengan rileks. Hiruplah udara sebanyakbanyaknya tanpa harus mengembangkan rongga tertentu. Biarkan rongga mana pun bereaksi secara alamiah saat menghirup udara. Lakukan proses menghirup udara sebanyak tiga kali. Setelah tiga kali menghirup dan menghembuskan udara, bernafaslah seperti biasa sambil merasakan perubahan yang terjadi.

Awali kembali latihan dengan menghirup udara pelan-pelan. Semakin lembut dalam menghirup udara semakin baik. Pada saat menghirup udara, kembangkan rongga dada semaksimal





mungkin hingga dada membesar. Rasakan betul-betul setiap rongga dada pada saat berkembang. Tahanlah beberapa saat, kemudian hembuskan udara perlahan-lahan melalui mulut.

Ulangilah latihan sampai merasakan kondisi yang nyaman. Kondisi nyaman yang terkait dengan proses menghirup udara sampai menghembuskan kembali. Kondisi nyaman akan tercapai jika proses menghirup udara dapat dilakukan dengan mengalir lembut tanpa menyebabkan ketegangan pada otot-otot yang lain.

b) Latihan 2

Berdirilah dalam posisi rileks. Rentangkan ke dua tangan ke samping. Pastikan bahwa tangan tidak dalam kondisi tegang. Masukkan tangan ke arah dalam seperti posisi memeluk, sehingga posisi tangan bersilangan. Lakukan gerakan tersebut perlahan-lahan sebanyak tiga kali. Selama proses gerakan berlangsung, rasakan masuk dan keluarnya udara.

Ulangi proses gerakan tangan merentang dan menutup. Gerakan tangan harus mengalir dan dihayati. Pada saat tangan merentang, hiruplah udara sebanyak mungkin dengan pelan-pelan. Hembuskan udara keluar melalui mulut secara pelan-pelan sambil menarik ke dalam. Saat menghirup udara pastikan dada mengembang dan pada saat menghembuskan udara pastikan dada kembali dalam posisi normal.

c) Latihan 3

Angkat kedua tangan ke atas dalam posisi sejajar. Gerakan ini akan menarik otot-otot pada dada samping bagian atas. Turunkan tangan kembali secara perlahan. Angkat kembali pelan-pelan. Rasakan tarikan-tarikan otot sekitar tulang dada. Setelah melakukan gerakan tangan ke atas dan ke bawah,





lakukan proses pernafasan secara alamiah yaitu membiarkan udara masuk ke paru-paru dan keluar melalui mulut.

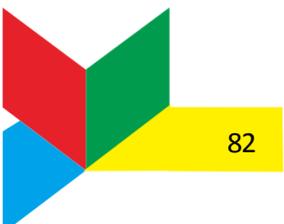
Setelah merasa nyaman, kembalilah mengangkat kedua tangan. Pada saat mengangkat tangan, ikuti dengan menghirup udara pelan-pelan. Proses menghirup udara memiliki durasi yang sama dengan proses mengangkat tangan. Jadi ketika tangan berada di atas, proses menghirup udara juga telah selesai.

Jagalah keselarasan antara gerakan tangan dan proses menghirup udara. Tahanlah nafas dengan durasi empat hitungan, kemudian hembuskan udara pelan-pelan melalui hidung bersamaan dengan menurunkan tangan.

Pada saat tangan terangkat ke atas, rongga dada tidak akan mengembang secara maksimal karena beberapa otot tertarik ke atas. Pada kondisi seperti ini usahakan tetap rileks dan upayakan dapat menghirup udara sebanyak mungkin. Keberhasilan pelatihan ini dilihat pada kemampuan menghirup udara semaksimal mungkin dan kemampuan menjaga keselarasan antara tarikan nafas dan gerakan tangan.

d) Latihan 4

Ambil posisi tidur terlentang. Tetaplah dijaga agar berada dalam kondisi rileks. Jika telah merasakan kondisi yang nyaman, maka lakukan proses penghirup udara pelan-pelan dengan durasi delapan hitungan. Tarikan nafas diusahakan selembut mungkin. Jangan sampai tarikan nafas menimbulkan suara sekecil apa pun. Acuannya adalah seperti bernafas biasa. Pada saat bernafas secara alamiah tidak mengeluarkan suara.





Proses selanjutnya adalah menahan nafas dengan durasi empat hitungan. Usahakan pada saat menahan nafas tidak menimbulkan ketegangan pada otot-otot karena proses menahan. Setelah itu hembuskan udara pelan-pelan melalui mulut dengan durasi delapan hitungan. Latihan ini bisa ditingkatkan dengan durasi sepuluh hitungan atau lebih. Jika durasi delapan hitungan menimbulkan ketegangan, kurangi durasi menjadi enam hitungan dan durasi menahan udara tetap empat hitungan.

Empat model latihan pernafasan dada tersebut akan memberikan pengalaman dan sentuhan pada rongga dada. Biar pun pernafasan dada tidak efektif untuk pelatihan olah vokal, tetapi mengaktifkan rongga dada tetap perlu untuk dilakukan. Hal ini akan membantu pengendalian otot-otot dan tulang dada pada saat melakukan teknik pernafasan yang lain.

2) Teknik pernafasan perut

Pernafasan perut dapat dijadikan salah satu teknik pernafasan dalam olah vokal. Teknik pernafasan perut tidak se-efektif pernafasan diafragma, tetapi lebih baik dibandingkan dengan pernafasan dada.

Beberapa teknik dasar pernafasan perut yang dapat dijadikan model latihan awal adalah sebagai berikut:

a) Latihan 1

Berdirilah dengan rileks, pastikan bahwa bagian-bagian tubuh tidak ada yang mengalami ketegangan. Pejamkan mata untuk membantu konsentrasi. Mulailah dengan merasakan proses bernafas yang terjadi secara alami. Rasakan bagaimana secara otomatis udara masuk dalam paru-paru melalui hidung, kemudian keluar kembali. Konsentrasikan pada udara yang masuk dan keluar sambil tetap menjaga tubuh dalam kondisi





rileks. Bukalah mata pelan-pelan jika berada dalam kondisi yang nyaman.

b) Latihan 2

Pertahankan posisi berdiri secara rileks. Konsentrasikan kembali pada proses bernafas yang terjadi. Biarkan mata tetap terbuka. Jika tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, maka pejamkan mata. Pertahankan untuk tetap bisa merasakan udara masuk dan keluar saat proses bernafas terjadi.

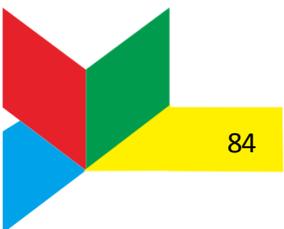
Setelah kurang lebih lima kali udara masuk dan keluar, mulailah perlahan-lahan menghirup udara sebanyak-banyaknya. Tahan beberapa saat, kemudian keluarkan udara melalui mulut secara perlahan. Saat proses menghirup udara, rasakan dan cermati rongga tubuh yang mengembang. Lakukan latihan beberapa kali sampai tubuh dan nafas terasa nyaman.

c) Latihan 3

Berdirilah dalam keadaan rileks. Hiruplah udara melalui hidung dengan hitungan 4 ketukan. Empat ketukan artinya saat menghirup udara, peserta latihan atau pelatih mengambil 4 hitungan dengan tempo yang sama pada setiap hitungan. Setelah menghirup udara dengan 4 ketukan, tahan nafas dengan 2 ketukan. Kemudian hembuskan melalui hidung dengan ketukan yang sama seperti pada saat menghirup, yaitu 4 ketukan. Lakukan latihan ini berkali-kali sampai mampu menjalankan dengan benar sesuai instruksi pelatih.

d) Latihan 4

Teknik pernafasan pada latihan 4 ini adalah pernafasan perut. Teknik latihan pernafasan perut diawali dengan proses menghirup udara masuk paru-paru kemudian menghembuskan lewat mulut. Bedanya dengan pernafasan





dada, rongga perut mengembang. Rongga dada tetap dalam kondisi normal. Setelah rongga perut mengembang, udara dihembuskan melalui mulut. Latihan pernafasan perut dapat menggunakan teknik latihan 3, yaitu menggunakan hitungan saat menghirup, menahan, dan menghembuskan.

e) Latihan 5

Ambillah posisi tidur terlentang. Pada posisi tidur terlentang, tulang punggung tertahan lantai. Perut mudah mengembang karena pada bagian bawah juga tertahan lantai. Posisi terlentang ini efektif untuk melatih pernafasan perut. Jika kondisi telah rileks, hiruplah udara melalui hidung pelan-pelan. Ambillah durasi delapan hitungan saat menghirup udara. Simpan udara dalam durasi empat hitungan. Kemudian hembuskan melalui mulut dengan durasi delapan hitungan. Lakukan latihan ini lima kali putaran proses pernafasan.

3) Teknik pernafasan diafragma

Pernafasan diafragma merupakan teknik pernafasan yang paling efektif untuk latihan olah vokal. Teknik pernafasan diafragma juga merupakan teknik pernafasan yang paling sulit untuk dilakukan. Teknik pernafasan diafragma menuntut beberapa bagian tubuh berkembang saat udara masuk paru-paru. Dalam pernafasan diafragma, rongga diafragma, perut, pinggang bagian samping, dan punggung belakang bagian bawah turut berkembang.

Pernafasan diafragma relatif sulit karena pada proses pernafasan harus mengembangkan beberapa bagian tubuh yang telah disebutkan. Pada pernafasan yang lain, hanya mengembangkan perut atau dada saja. Hal ini membutuhkan konsentrasi yang tinggi serta ketekunan dalam berlatih. Akan lebih baik lagi jika pada saat latihan dibimbing pelatih yang kompeten di bidang olah vokal.





a) Latihan 1

Sebelum berlatih pernafasan diafragma, idealnya telah memiliki kemampuan dalam mengelola nafas dengan baik dan memiliki daya konsentrasi yang tinggi. Latihan pernafasan diafragma akan diawali dengan berlatih mengelola masuk dan keluarnya udara dengan melibatkan konsentrasi penuh. Konsentrasi sepenuhnya ditujukan pada pernafasan.

Ambillah posisi duduk bersila. Letakkan kedua tangan di atas paha. Pejamkan mata pelan-pelan. Tubuh dalam kondisi rileks dan pastikan tidak ada ketegangan dalam tubuh, pikiran dan perasaan. Rasakan keluar dan masuknya udara secara alamiah. Pusatkan perhatian penuh pada pernafasan. Buanglah pikiran-pikiran, bayangan-bayangan, dan perasaan-perasaan yang membuat tidak nyaman.



Gambar 9. Posisi duduk bersila (sumber:dokumen pribadi)

Jika telah mampu menikmati proses masuk dan keluarnya udara dan pikiran secara penuh pada latihan, mulailah mengatur durasi dalam menghirup dan mengeluarkan nafas. Mulailah menghirup udara dengan durasi delapan hitungan, menahan nafas empat hitungan, dan menghembuskan nafas

lewat mulut delapan hitungan. Ubahlah hitungan dengan menaikkan atau menurunkan durasi hitungan. Lakukan sampai merasa dapat melakukan proses pernafasan sesuai yang diinginkan.

b) Latihan 2

Pertahankan proses latihan 1 tanpa mengurangi intensitas dan konsentrasi. Perlahan-lahan ubah posisi tangan menyatu di atas pangkuan. Rentangkan tangan pelan-pelan sambil menghirup udara. Hembuskan nafas pelan-pelan pada saat kedua tangan kembali ke pangkuan. Lakukan proses berulang-ulang dengan berbagai variasi durasi hitungan saat menghirup udara dan menghembuskan udara.



Gambar 10. Posisi Tangan Merentang saat menghirup udara

c) Latihan 3

Latihan berikutnya adalah latihan teknik pernafasan diafragma. Pernafasan diafragma diawali dengan menghirup udara melalui hidung, masuk paru-paru, kemudian dihembuskan melalui mulut dengan hitungan tertentu. Pernafasan diafragma terjadi pada saat proses pernafasan terjadi, rongga diafragma mengembang. Pada pernafasan diafragma, bagian perut samping kanan dan kiri serta



punggung turut mengembang. Teknik latihan pernafasan diafragma dilakukan dengan menggunakan hitungan sebagaimana latihan pernafasan sebelumnya.

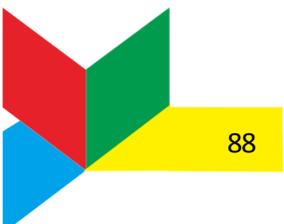
d) Latihan 4

Ambil posisi berdiri rileks. Bungkukkan badan dalam posisi horizontal. Letakkan tangan kanan pada pinggang kanan dan tangan kiri pada pinggang kiri. Ibu jari kedua tangan menekan pada bagian pinggang, sementara empat jari yang lain menekan punggung belakang bagian bawah. Hiruplah udara sebanyak mungkin dengan durasi 8 hitungan. Pastikan pada saat menghirup udara, bagian pinggang dan punggung belakang bagian bawah turut mengembang. Hembuskan nafas kuat-kuat. Ulangi beberapa kali sampai bagian pinggang dan punggung belakang bagian bawah benar-benar bisa berkembang.

Berdirilah kembali seperti posisi semula jika merasakan tubuh kurang nyaman karena posisi membungkuk. Tarik nafas pelan-pelan dan hembuskan pelan-pelan. Jika tubuh merasa kembali nyaman, kembalilah membungkuk untuk mengulangi latihan seperti semula. Latihan ini juga bisa dibantu oleh pelatih agar pencapaiannya dapat terkontrol.

e) Latihan 5

Ambil posisi berdiri. Tetaplah dalam kondisi tubuh yang rileks. Letakkan tangan kanan pada pinggang kanan dan tangan kiri pada pinggang kiri. Gunakan ibu jari untuk mengontrol pinggang dan empat jari untuk mengontrol punggung belakang bagian bawah. Hal ini untuk memastikan bagian pinggang dan bagian punggung berkembang saat menghirup udara.





Hirup udara dengan durasi yang cepat. Hembuskan dengan durasi yang sama. Pastikan bahwa bagian pinggang dan punggung bagian bawah berkembang. Lakukan beberapa kali sampai berhasil mengembangkan pinggang dan punggung belakang bagian bawah.

Tujuan utama latihan pernafasan adalah berusaha agar udara yang masuk dalam paru-paru semaksimal mungkin dan mencoba menahan atau menghemat udara tersebut untuk keperluan pengucapan dialog-dialog panjang, agar dalam pengucapannya tidak terputus-putus seperti orang yang sedang sakit nafas, tetapi dapat dengan jelas dan kuat. Latihan ini juga bermanfaat untuk mengontrol kondisi fisik/tubuh kita, apabila pada saat menahan nafas relatif lama kepala kita terasa pusing, berarti kondisi kesehatan kita sedang terganggu, dan latihan harus dihentikan.

2. Fonasi

Yang dimaksud fonasi adalah proses bergetarnya pita suara karena hembusan udara dari paru-paru sehingga menghasilkan suara. Pita suara manusia ada dua buah yaitu pita suara tebal dan pita suara tipis. Pita suara manusia terdiri dari dua pita yang kuat terbuat dari tenunan elastis dan kuning warnanya dengan bentuk panjang, pendek, tebal dan tipis yang berbeda antara masing-masing aktor (pita suara laki-laki cenderung berbentuk panjang dibanding pita suara perempuan). Hal ini menyebabkan adanya beragam warna suara, misal dalam bidang musik dikenal bermacam jenis dan warna suara dari vokalis, antara lain; sopran, mezzosopran, alto, tenor, bariton dan bass, kemudian ada warna suara sopran lirys (penyanyi keroncong) dan sopran dramatis (pemain opera).

Alat suara yang penting ini perlu dijaga sebaik-baiknya karena peka sekali terhadap penyakit dan gangguan-gangguan lain. Kelemahan atau kerusakan pita suara manusia dapat disebabkan oleh: penggunaan untuk berteriak-teriak sehingga suara menjadi parau, asap tembakau yang





mengandung nikotin yang melekat pada celah pita suara, makan berminyak yang berkualitas rendah dan alergi udara lembab yang menyebabkan lendir di batang tenggorok, minuman beralkohol yang menyebabkan pita suara mengering sehingga suara serak.

Pelemasan atau pemanasan vokal sangat perlu bagi aktor untuk menjaga pita suaranya dan jaringan-jaringan pangkal tenggorokan supaya tetap lemas dan sehat, serta tidak hanya untuk mencegah tekanan yang dapat menyebabkan keparauan suara dan rasa sakit, tetapi juga dapat menyebabkan radang tenggorokan.

3. Resonansi

Resonansi adalah getaran yang bagus atau suara yang sepertinya diperkeras di dalam tenggorokan, dada dan kepala. Resonansi memberikan fonasi pada warna nada atau kualitas nada, keseimbangan utama antara suara-suara rendah (bas) dengan suara-suara tinggi (sopran). Tenggorokan yang terbuka dengan merendahkan pangkal tenggorokan di dalam leher, seperti hanya sebuah kuapan (menguap) sesungguhnya meningkatkan resonansi di dalam tenggorokan dan merupakan hal utama dalam kerja produksi suara. Menjaga mulut terbuka ketika sedang berbicara dan mengangkat langit-langit mulut yang lunak (halus) juga meningkatkan resonansi dan menambah kualitas suara.

Organ tubuh manusia yang berfungsi memantulkan getaran suara yang ditimbulkan oleh pita suara disebut resonator. Sedang fungsi resonator adalah membantu menguatkan getaran suara sehingga menjadi suara yang kuat atau beresonansi/bergema. Organ-organ tubuh yang berfungsi sebagai resonator antara lain: rongga mulut, rongga dada, rongga hidung, rongga kepala. Rongga mulut, bentuk resonator yang agak bulat ini ternyata mampu memproduksi suara jelas, nyaring dan merdu. Rongga dada, merupakan resonator yang terbesar. Letaknya antara tulang dada dan tulang punggung sebelah belakang. Rongga dada ini mampu memproduksi suara yang rendah dan berat, sewaktu rongga ini mampu mengembang sebesar-besarnya. Rongga hidung, rongga yang sempit ini



kecuali berfungsi sebagai penyaring udara yang akan masuk ke paru-paru, juga berfungsi resonator yang mampu memproduksi suara sengau, misalnya: konsonan m, n, my, ng.

Dalam kaitannya dengan resonansi, hal yang perlu diperhatikan oleh seorang pemain adalah mengenal rongga resonansi, memperkuat/memperkuat dinding resonansi dan memperbesar rongga resonansi. Hal ini semua untuk mewujudkan agar suara pemain menjadi berbobot dan cemerlang.

a. Latihan 1

Bersenandung dengan posisi rahang membuka lebih kurang selebar tebal kelingking, kemudian dalam posisi menganga, bibir dikatupkan secara ringan dan menyenandungkan melodi. Melodi tersebut disenandungkan secara kromatis (naik-turun masing-masing setengah laras seluas batas wilayah nada dari pemain yang bersangkutan.

Latihan 1 ini bertujuan untuk mengenal, menyadari dan merasakan bahwa di tubuh kita ada gema suara/resonansi

b. Latihan 2

Menyanyikan melodi dengan menggunakan suku kata “ka”“ki”-“ku”-“ke”-“ko” . Melodi itu dinyanyikan dengan satu suku kata serta dinyanyikan seluas wilayah nada pemain yang bersangkutan dan secara kromatis naik-turun masing-masing setengah nada.

Latihan 2 ini bertujuan untuk memperkuat dinding resonansi, usaha ini bertujuan untuk menuju ke arah suara menjadi cemerlang/jernih.

c. Latihan 3

Menyanyikan melodi dengan suku kata “ma”, “mi”, “mu”, “me”, “mo”, dinyanyikan secara kromatis naik-turun, masing-masing setengah laras sebatas wilayah nada suara yang bersangkutan





Latihan 3 ini bertujuan memperbesar rongga resonansi untuk memperoleh suara yang bulat, tidak pecah.

4. Artikulasi

Artikulasi dalam olah vokal adalah pengucapan kata-kata pada dialog dengan jelas dan benar. Artikulasi mengekspresikan berbagai suasana hati, mulai dari malas, tidak yakin, malu, berani, dan ciri-ciri kepribadian lainnya (Saptaria, 2006:72). Antara pengucapan kata-kata yang jelas dan benar memiliki kaitan yang erat dengan ekspresi emosi seseorang. Artikulasi yang baik akan mengekspresikan emosi dengan baik pula.

Sering dijumpai aktor dan pengisi suara yang memiliki cacat artikulasi. Cacat artikulasi artinya seseorang tidak mampu mengucapkan huruf tertentu dengan jelas dan benar. Selain cacat artikulasi, seseorang yang belum terlatih vokalnya, sering pula gagap dalam pengucapan. Dialogdialog yang diucapkan tidak jelas, karena faktor teknik dan mental. Faktor teknik terkait dengan kebiasaan dalam berbicara yang kurang ideal, misalnya terlalu cepat dan gagap.

Faktor mental terkait dengan ketidakpercayaan diri saat berbicara sehingga menimbulkan kesalahan-kesalahan yang fatal dalam pengucapan. Artikulasi menjadi latihan yang penting bagi seorang aktor atau pun penyuluh suara.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk melatih artikulasi dengan baik. Pelatihan ini menyangkut organ-organ pengucapan serta teknik pengucapannya. Organ-organ pengucapan yang kurang terlatih atau terbiasa dengan pengucapan yang kurang tepat akan terkondisikan dalam suatu sistem pengucapan yang kurang ideal.



Berikut ini adalah latihan-latihan untuk melatih pengucapan yang jelas dan benar.

a. Latihan 1

Pelatihan artikulasi diawali dengan latihan senam wajah, senam mulut, rahang, dan senam lidah. Latihan-latihan ini pada prinsipnya melatih otot-otot organ pengucapan menjadi fleksibel. Latihan ini adalah bentuk pemanasan untuk mengawali latihan olah vokal.

Latihan pertama adalah senam wajah. Senam wajah dapat dimulai dengan mengerutkan dahi ke atas. Tahan beberapa saat, kemudian lepaskan lagi. Sambunglah latihan dengan mengarahkan otot-otot wajah ke kanan dan ke kiri. Tahan beberapa saat sebelum berpindah arah gerakan. Lanjutkan pada gerakan bibir. Moncongkan bibir, tahan beberapa saat. Arahkan bibir ke kanan dan ke kiri secara bergantian. Jika wajah terasa capek, letakkan kedua telapak tangan pada wajah dan usaplah ke bawah dengan sedikit tekanan. Pijatan juga bisa dilakukan pada pelipis untuk meringankan rasa lelah pada wajah.



Gambar 11. Senam wajah (pemanasan dalam olah vocal)





b. Latihan 2

Ambillah selembor koran. Setiap peserta memilih satu tulisan dalam koran. Bacalah koran tersebut dengan suara yang keras. Setiap suku kata, kata, dan kalimat ucapkan dengan sejelas-jelasnya. Bacalah dengan tempo pengucapan yang terkontrol. Artinya berikan jarak yang cukup antara satu kata dengan kata yang lain. Satu kalimat dengan kalimat yang lain, sehingga peserta latihan dikondisikan untuk mengucapkan dengan benar, baik benar yang diucapkan maupun benar pengucapannya.

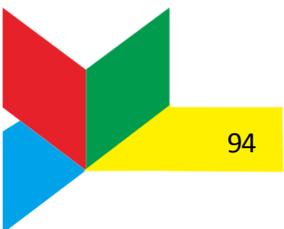
Lanjutkan membaca dengan tempo yang cepat, tetapi dengan tetap memperhatikan kebenaran dan kejelasan pengucapan. Setiap mengucapkan suku kata, perhatikan bentuk mulut. Bentuk mulut harus benar sesuai dengan suku kata yang diucapkan. Bentuk mulut yang benar mempengaruhi kualitas pengucapan.

c. Latihan 3

Latihan berikut ini masih menggunakan media koran. Bacalah kembali salah satu artikel dalam koran. Bacalah artikel tersebut dengan cara berbisik. Membaca dengan cara berbisik harus tetap memperhatikan kebenaran, kejelasan, dan kekuatan pengucapan. Lakukan membaca berbisik dengan tempo yang terkontrol sebagaimana latihan sebelumnya. Bacalah kembali salah satu artikel dalam koran. Latihan tetap dilakukan dengan membaca koran menggunakan teknik berbisik. Bacalah dengan tempo yang cepat. Tetaplah menjaga kebenaran, kejelasan, dan tenaga pada saat membaca. Setelah latihan membaca dengan berbisik selesai, coba bacalah dengan disuarakan. Peserta latihan akan merasakan kualitas pengucapan yang berbeda antara sebelum latihan membaca berbisik dan setelah latihan membaca berbisik.

d. Latihan 4

Latihan tetap menggunakan media koran. Latihan boleh dilakukan dengan berdiri atau duduk. Prinsipnya posisi tubuh selalu dalam





kondisi rileks tanpa ketegangan. Letakkan ujung lidah di balik pangkal belakang gigi barisan depan bawah. Pertahankan posisi lidah pada saat proses latihan. Bacalah artikel dalam koran sejelasmungkinnya dengan posisi ujung lidah dipangkal belakang gigi barisan depan. Variasikan latihan dengan teknik membaca berbisik seperti latihanlatihan sebelumnya. Satu hal yang sulit dalam latihan ini adalah mempertahankan posisi lidah. Pada saat lidah berada dalam posisi ini, suara yang dihasilkan cenderung kurang jelas. Peserta latihan diminta mengucapkan suku kata, kata, dan kalimat tetap sejelasmungkin sebagaimana lidah berada dalam posisi yang normal.

Tujuan utama latihan artikulasi adalah bagaimana teknik memproduksi suara yang baik dan mampu menciptakan atau membentuk suara yang jelas (tidak tertelan), alami tidak dibuat-buat, nyaring, merdu bahkan supaya suara yang dihasilkan menjadi indah dengan gerakan bibir dan lidah yang disadari. Keengganan dan kebiasaan yang tidak teratur dalam percakapan merintangikan artikulasi dan harus diatasi dengan melakukan latihan secara disiplin untuk dapat berartikulasi dengan baik dibutuhkan kelenturan alat-alat pengucapan, sering kita lihat seorang pemeran yang bersuara cukup nyaring tetapi tidak menampilkan artikulasi yang cukup baik maka kejelasan informasi pun terhambat pula. Salah satu penghambatnya adalah selain otot-otot peralatan pengucapan kurang terlatih, juga disebabkan yang bersangkutan enggan dan malu untuk menggerakkan/mengaktifkan peralatan pengucapan, misalnya: membuka mulut, mengaktifkan lidah untuk bergerak, menggerakkan bibir dan lain-lain.

Seorang aktor apabila hendak memproduksi suara agar dapat dengan jelas didengar dan dimengerti oleh penonton yang jauh sekalipun pada sebuah gedung yang besar dan luas maka satu hal yang harus dilakukan adalah melepaskan seluruh ketegangan yang ada dalam tubuhnya atau bersikap rileks. Rileks adalah suatu sikap

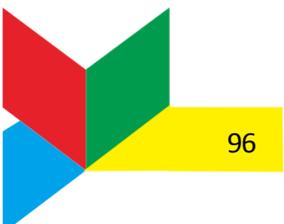


dimana tidak terjadi ketegangan tubuh secara fisik maupun mental untuk dipersiapkan dalam memproduksi suara.

Sikap rileks akan membuat seorang aktor dapat mencapai keefektifan suara, maksudnya mampu memproduksi suara secara jernih dan jelas selama pertunjukan berlangsung. Seorang aktor yang terlatih tidak akan membiarkan ketegangan terjadi pada dirinya, sebab dengan produksi suara yang tidak sempurna akan membuat aktor kehilangan kontak dengan penontonnya. Syarat utama untuk mencapai suara yang efektif adalah bersikap rileks.

Permasalahan itu menyangkut dasar-dasar pernafasan yang teratur dan dilaksanakan dengan baik, sebab jika ketegangan emosi sudah menguasai tubuh manusia maka pernafasan menjadi tidak teratur. Cicely Berry dalam bukunya *Voice And The Actor* menjelaskan, jika seorang aktor mengalami ketegangan dalam memproduksi suara maka akan terjadi:

- 1) Kualitas suara menjadi tidak jelas, karena adanya dorongan yang keras pada suaranya yang mengakibatkan kewajaran berbicara menjadi berubah.
- 2) Bunyi suara akan muncul dengan tekanan yang sama, sehingga yang terdengar hanya letupan suara tanpa mencerminkan makna yang ada di dalamnya.
- 3) Ketegangan yang terjadi di leher akan mengekang pergerakan pada tenggorokan sehingga suara akan cenderung tinggi dan terputusputus.
- 4) Terjadinya dorongan terhadap suara membuat pendengar memperlihatkan bunyi daripada kata yang diucapkan.
- 5) Keempat akibat tersebut di atas disebabkan oleh ketegangan yang terjadi pada tenggorokan karena adanya pemaksaan dalam penggunaannya. Hal itu harus disadari oleh seorang aktor, sehingga nantinya dia dapat mempertahankan stabilitas produksi suaranya sampai pada titik penghabisan pementasan.





5. Phrasering

Adakalanya seorang pemeran mampu mengucapkan kata dengan jelas, atau “*las-lasan*”, tapi dialog yang diucapkan tidak merangsang pengertian. Jika ini terjadi, maka persoalannya pada apa yang lazim disebut phrasering tehniqe atau teknik mengucapkan dialog (Rumadi, A., 1991: 15). Kalimat atau dialog yang panjang harus dipenggal- penggal lebih dahulu, sesuai dengan satuan-satuan pikiran yang dikandungnya.

Phrasering membuat kata-kata menjadi berarti dan memberikan pola ucap yang berirama serta masuk akal. Aktor-aktor klasik yang hebat merupakan guru yang baik dalam memberikan nuansa dalam phrasering. Pada saat pemain mengucapkan dialog, kata-kata ternyata tidak diucapkan datar, tetapi di dalamnya terkandung lagu kalimat. Lagu kalimat itu menyarankan pertanyaan, perintah, kekaguman, kemarahan, kebencian, kegembiraan dan sebagainya. Di samping itu, lagu kalimat juga menyarankan dialek tertentu, misalnya dialek Jawa seperti terdengar dari lagu kalimat yang diucapkan pemeran dalam drama seri Losmen, dalam film Naga Bonar, terdengar lagu kalimat yang menyarankan dialek Batak. Berbagai macam lagu kalimat yang menyarankan dialek kedaerahan itu perlu kiranya dilatihkan untuk memperkaya penghayatannya terhadap berbagai peran yang menunjukkan asal tempat tokoh yang dimainkan dalam hubungannya dengan perwatakan.

Satu hal lagi perlunya dipahami adanya nada ucapan. Kata “gila” dapat berarti umpatan keras, pujian, kekaguman, jika diucapkan dengan nada yang berbeda-beda. Ini artinya nada ucapan tidak hanya berfungsi untuk menciptakan dinamika, tetapi juga menciptakan makna. Pada dasarnya, bahasa Indonesia tidak mempunyai tekanan suku kata yang dapat mengubah arti. Hanya untuk menciptakan irama, seperti pada pembacaan puisi oleh W.S. Rendra terkadang suku kedua setiap kata kerja dan suku kata pertama setiap kata benda mendapat tekanan yang lebih keras. Namun dalam dialog drama, apalagi yang realistik, tekanan itu tidak nampak, setiap suku kata dalam setiap kata mendapat tekanan yang sama.





6. Proyeksi

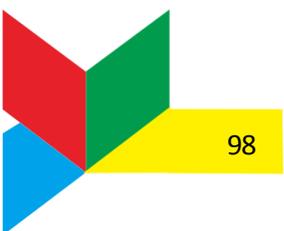
Aktor-aktor klasik Yunani di jaman dahulu kala mempergunakan topeng untuk memproyeksikan muka para aktor yang main di depan ribuan penonton. Aktor-aktor Cina, di dalam drama tradisional mereka, memakai cat rias yang tebal dan keras warnanya untuk memproyeksikan wajah mereka. Para penyanyi pop dewasa ini memakai pakaian yang serba gemerlap, mengkilap dan menyolok serta dengan tata rambut yang aneh-aneh, untuk memproyeksikan diri mereka.

Tetapi di luar tata rias dan tata pakaian seorang pemeran juga harus memproyeksikan suaranya agar dapat sampai pada penonton di deretan tempat duduk paling belakang, sehingga dengan suaranya itu seakan-akan ia bisa “memenuhi” panggung tempatnya bermain. Proyeksi merupakan bagian akhir dari pengantaran suara atau dialog kepada penonton sehingga tercipta komunikasi dramatis. Kecemasan dan ketegangan fisik merupakan musuh utama dari proyeksi karena menyebabkan nafas pendek, frase terbatas dan resonansi kurang sempurna. Oleh karena itu relaksasi dan pengembangan kepercayaan diri menjadi hal yang penting pada tingkat akhir pengembangan suara dan ucapan.

7. Wicara

Wicara bagi seorang aktor merupakan salah satu media komunikasi dan pengungkapan ekspresi yang cukup berperan dalam keberhasilan menyampaikan informasi kepada penonton melalui dialog. Pelaksanaan komunikasi melalui wicara merupakan suatu yang rumit, karena mengikutsertakan semua pikiran, perasaan dan juga mengikutsertakan beberapa organ tubuh. Ketiga elemen tersebut di atas demi kejelasan informasi yang dikirimkan agar penerima informasi tidak salah tafsir.

Melalui suaranya, seorang aktor menyampaikan misi naskah kepada penonton melalui dialog-dialog, memberi arti khusus pada kata-kata tertentu lewat modulasi suaranya, menyampaikan informasi tentang karakter dan perasaan tokoh yang diperankan seperti suasana emosi,





keadaan fisik, usia, status sosial, dan sebagainya, mengendalikan perasaan penonton, serta variasi-variasi lainnya.

Suara seorang aktor agar dapat didengar dengan jelas dan dimengerti oleh penonton yang duduk paling jauh sekalipun dalam sebuah gedung pertunjukan yang luas diperlukan teknik-teknik tertentu dalam memproduksi suara. Dengan latihan-latihan itu, seorang aktor dapat mengontrol dan memanfaatkan kemampuan produksi suaranya semaksimal mungkin, karena kemampuan menafsirkan suatu peran akan dibatasi oleh kualitas suara yang dimiliki. Dalam memproduksi suara yang penting diperhatikan bukannya suara yang terdegar keras, tetapi suara yang dapat didengar oleh penonton yang paling jauh sekalipun. Suara tidak dikeluarkan dengan ngotot, berteriak bahkan sampai menjerit, tetapi sebaliknya, suara yang dikeluarkan oleh aktor menghasilkan suara yang jernih dan jelas dengan prinsip dasar mencapai keefektifan suara.

Rileks adalah sikap dasar untuk mencapai suara yang efektif. Rileks mengandung pengertian kesiapan seluruh organ tubuh dalam memproduksi suara. Untuk mencapai suasana rileks seorang aktor hendaknya selalu melatih kelenturan organ-organ tubuh dan penguasaan dalam berolah nafas, karena nafas sangat penting dalam memproduksi suara. Tanpa nafas mustahil seorang pemeran akan bisa berbicara atau bersuara, sebab nafas menjadi sumber tenaga penggerak atau penggetar pita suara. Oleh karena itu latihan pernafasan penting dilakukan, sehingga pernafasan seorang pemeran menjadi stabil dan efektif dalam menunjang pembentukan suara.

Dari paparan di atas terlihat bahwa seorang aktor dituntut kedisiplinannya dalam berolah suara. Berolah suara sangat penting untuk menunjang bobot peran agar suara tidak monoton, sehingga membuat penonton jenuh atau bosan, pengolahannya dapat dilakukan melalui: menaikkan dan menurunkan volume suara, meninggikan dan merendahkan frekwensi nada bicara, mengatur dan mengolah tempo pengucapan, mengatur dan mengolah warna suara (timbre).





Hal penting untuk diingat adalah betapapun baiknya suara seseorang, itu hanyalah sebagian saja dari kemampuan teknis yang harus dikuasai oleh setiap pemeran. Betapapun baiknya laku fisik seseorang (laku vokal dan laku tubuh), namun tanpa disadari laku sukma yang tepat ia hanya akan kelihatan nampang di panggung dan bukan memerankan perannya. Laku vokal dan laku tubuh hanyalah perwujudan dari laku sukma yang diolah seorang pemeran.

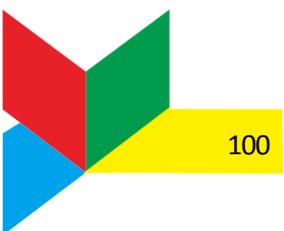
Kesalahan dalam menerapkan teknik produksi suara akan berakibat fatal, yaitu dapat mengakibatkan seorang pemeran akan kehilangan suaranya selama-lamanya. Untuk itu seorang pemeran hendaknya melatih produksi suaranya dengan menerapkan teknik-teknik secara tepat.

8. Power Suara

Suara seorang aktor harus memiliki power. Demikian juga seorang penyuluh suara. Suara yang memiliki power tidak identik dengan suara keras yang dilontarkan dengan kuat. Power suara lebih pada tenaga atau kekuatan yang terkandung dalam suara sehingga suara yang dihasilkan memiliki kekuatan dalam menciptakan sensasi tertentu pada setiap orang yang mendengarkan. Dalam suara terkandung energi yang mampu mengekspresikan karakter tokoh. Pelatihan power suara dapat dilakukan dengan beberapa teknik sebagaimana paparan berikut ini.

a. Latihan 1

Ambillah posisi berdiri. Pastikan seluruh tubuh dalam kondisi rileks tanpa ada ketegangan. Gunakan teknik pernafasan diafragma dalam berlatih vokal. Mulailah latihan dengan melakukan pernafasan, mulai dari menghirup udara, memasukkan dalam paru-paru, mengembangkan rongga-rongga diafragma, dan menghembuskan udara melalui mulut. Untuk melatih power suara, ucapkan huruf vokal a, e, u, i, dan o secara bergantian. Setiap huruf vokal suarakan sepanjang-panjangnya dan selantang-lantangnya. Bentuk mulut saat mengucapkan huruf vokal harus sesuai dengan bentuk saat





mengucapkan huruf vokal tersebut. Pastikan tidak ada ketegangan pada bagian leher dan wajah saat bersuara.

b. Latihan 2

Tetaplah dalam posisi berdiri rileks. Lakukan pemijitan secara pelan-pelan pada bagian leher. Kembalilah konsentrasi pada pernafasan. Hiruplah nafas dengan durasi enam hitungan, simpan dengan durasi empat hitungan, dan hembuskan melalui mulut dengan durasi enam hitungan. Lakukan pernafasan sebanyak tiga kali. Kembali kontrol tubuh agar tetap rileks.

Mulailah kembali dengan berlatih mengucapkan huruf vokal dengan keras. Hiruplah udara sebanyak mungkin dan simpan sesaat. Keluarkan dengan hentakan suara huruf vokal a, u, i, e, dan o secara bergantian. Satu kali tarikan nafas, satu kali menyuarakan huruf vokal. Lakukan seolah-olah suara itu dilontarkan pada seseorang yang berada dalam jarak yang jauh.

Pada saat bersuara, jaga otot-otot pada leher agar tidak mengalami ketegangan. Jika leher mengeras dan muncul otot-otot berarti terjadi ketegangan pada leher. Ketegangan ini bisa dikurangi dengan mengurut leher dengan tangan dari atas ke bawah. Ketegangan pada leher juga bisa diredakan dengan meletakkan kedua tangan untuk menekan pelan jika muncul ketegangan. Pijatan pada leher bisa dilakukan bersamaan dengan pelontaran suara.

c. Latihan 3

Berdirilah dengan pandangan lurus ke depan. Bayangkan ada seseorang berdiri dalam jarak kurang lebih dua ratus meter. Hiruplah udara pelan-pelan dengan durasi delapan hitungan, simpan empat hitungan, dan hembuskan melalui mulut delapan hitungan. Bersiaplah untuk melontarkan suara sekeras-kerasnya agar dapat ditangkap oleh sosok bayangan yang berjarak dua ratus meter tersebut.



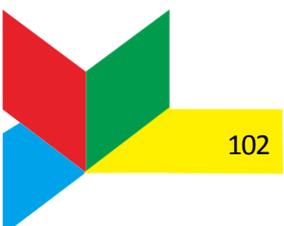


Lontarkan kata “bah, pah, sah, dan tah” secara bergantian dengan kekuatan penuh. Saat melontarkan kata tersebut, bayangkan jarak seseorang itu terus menjauh, sehingga kekuatan suara harus bertambah. Setelah empat kata diucapkan dengan keras masing-masing lima kali, bayangkan orang yang ada di depan memperpendek jarak, sehingga volume suara dikurangi tanpa mengurangi kekuatannya. Lakukan beberapa kali sampai merasa bahwa lontaran-lontaran tersebut benar-benar memiliki kekuatan.

d. Latihan 4

Latihan ini membutuhkan ruang yang luas. Idealnya di sebuah tempat terbuka. Latihan dilakukan dengan cara berpasangan. Dua orang saling berhadapan dengan jarak setengah meter. Salah satu peserta latihan mengucapkan satu kata, misalnya “tidak”. Peserta yang lain mengulang kata “tidak” dengan ucapan yang lebih bertenaga sambil mundur satu langkah. Setelah mengucapkan kata “tidak”, peserta pertama mengucapkan kata baru, misalnya kata “apa”, sambil mundur satu langkah. Peserta kedua mengulang kata “apa” dengan lebih bertenaga sambil mundur satu langkah.

Model latihan ini menuntut peserta latihan untuk terus meningkatkan kekuatan suaranya ketika melontarkan satu kata, karena setiap satu kata baru diucapkan akan dibarengi dengan mundur satu langkah. Jika dua peserta latihan yang berhadapan berada dalam jarak yang cukup jauh dan suara tidak lagi bisa ditangkap, maka diperkenankan maju satu langkah. Saat memperpendek jarak dengan maju satu langkah, peserta latihan diminta untuk mengulangi lagi kata yang diucapkan. Jika kata yang diucapkan itu dapat ditangkap, maka diminta untuk mundur lagi satu langkah sambil mengulang kata yang diucapkan. Latihan ini mengkondisikan seseorang untuk berusaha meningkatkan kekuatan ucapannya.





e. Latihan 5

Dua peserta latihan kembali berhadapan dengan jarak setengah meter. Latihan ini memiliki pola yang sama dengan latihan terdahulu. Bedanya peserta latihan tidak mengucapkan satu kata, tetapi satu kalimat. Misalnya, “aku menunggumu”. Peserta latihan yang lain mengulangi kalimat tersebut sambil mundur satu langkah. Setelah peserta kedua mengulangi kalimat yang diucapkan peserta pertama, maka peserta pertama kembali membuat kalimat baru sambil mundur satu langkah.

Setiap satu kalimat selesai diucapkan, peserta mundur satu langkah. Peserta yang membuat kalimat baru idealnya menambah satu kata untuk setiap kalimat baru yang diucapkan. Misalnya, setelah mengucapkan kalimat “aku menunggumu”, kalimat berikutnya “aku ingin pulang”. Kalimat berikutnya bisa empat kata dalam satu kalimat, misalnya “segera pergi dari sini”. Pola latihan ini akan mendorong peserta latihan menambah kekuatan dalam setiap pengucapan.

9. Irama Pengucapan

Irama memiliki posisi penting dalam berbagai cabang seni. Bahasa Jawa mengenal irama dengan istilah wirama dan bahasa Sunda mengenal irama dengan istilah wirahma.

Sebuah karya seni tari dikatakan indah jika mengandung wirama. Artinya dimensi irama dalam tarian menjadi standar keindahan. Dalam seni musik, irama juga memiliki kedudukan yang penting. Irama dalam seni musik dimaknai sebagai ritme-ritme yang membentuk pola ritme (Astuti, 2009:4). Irama juga dapat berupa perulangan nada suara dalam keberkalaan; tinggi-rendah, panjang-pendek, lemah-kuat, dan seterusnya.

Dialog yang diucapkan oleh seorang aktor akan membosankan jika tidak memiliki irama. Dialog datar dan membosankan. Oleh karena itu, seorang aktor harus memiliki kepekaan terhadap irama. Dialog tidak mungkin berada dalam pengucapan dengan keberkalaan yang sama. Dialog pasti





akan membosankan jika diucapkan dengan kecepatan yang sama. Kepekaan irama seorang aktor dapat dilakukan dengan latihanlatihan berikut ini.

a. Latihan 1

Pilihlah sebuah puisi dengan berbagai suasana. Misalnya, puisi yang berisi kesedihan, puisi kepahlawanan, puisi berisi kerinduan, puisi balada dan sebagainya. Pahami puisi-puisi yang dipilih dengan sebaik-baiknya. Bacalah masing-masing puisi yang berlainan suasana tersebut secara bergantian. Bacalah dengan penuh penghayatan.



Gambar 12. Baca puisi menjadi media untuk melatih melodi

Bacalah tiga puisi dengan kandungan yang berbeda. Bacalah dengan penuh penghayatan dan cermati setiap irama yang akan muncul dalam pembacaan tersebut. Jika peserta latihan mampu menhayati dan membacakan puisi dengan baik, maka irama pengucapan akan bervariasi. Latihan ini untuk melatih kepekaan peserta pelatihan tentang kepekaan terhadap irama.

b. Latihan 2

Ambillah posisi berdiri. Aturilah nafas sebaik-baiknya sehingga mencapai kondisi yang rileks. Ambil satu kalimat dalam sebuah puisi, misalnya satu baris puisi “Aku” karya Chairil Anwar : “Aku ingin hidup seribu tahun lagi”. Ucapkan kalimat tersebut dengan memainkan berbagai kemungkinan, misalnya cepat-lambat, tinggi-



rendah, keras-pelan, dan seterusnya. Kemudian ucapkan penggalan kalimat puisi tersebut sesuai dengan penafsiran peserta latihan. Berilah sentuhan irama sebagaimana penafsiran terhadap penggalan puisi tersebut.

Lanjutkan dengan mengambil satu puisi utuh, misalnya “Aku” karya Chairil Anwar. Bacalah puisi tersebut dengan berbagai variasi irama tanpa mempertimbangkan makna dari puisi. Berikutnya hayatilah maknanya dan baca kembali dengan irama sesuai makna yang dipahami peserta latihan.

c. Latihan 3

Ambillah potongan dialog dari sebuah naskah drama atau skenario film. Misalnya dialog Naga Bonar dalam skenario Naga Bonar karya Asrul Sani: “*Bilang sama si Mariam tukang copet itu, kalau dia mau perang sama Nagabonar dia belajar menembak dulu. Bilang dia bukan pejuang, tapi perampok. Bilang sama dia bapaknya juga pencopet*”. Ucapkan dialog Nagabonar dengan berbagai variasi irama.

Ambillah potongan dialog dari skenario yang lain, misalnya Sri karya Marselli Sumarsono. Misalnya dialog Yamadipati: “*Suamimu sudah terlalu banyak bersenang-senang sepanjang hidupnya. Ia terlalu banyak memberi makan kepada raganya, tapi tidak pada jiwanya*”. Ucapkan dialog tokoh Yamadipati dengan berbagai variasi irama. Rasakan bedanya antara irama dialog Nagabonar dan dialog Yamadipati.

10. Pitch Control

Istilah pitch control sangat populer di bidang tarik suara, sebaliknya kurang akrab di bidang sulih suara. Rudy My (2008:96) menjelaskan pengertian pitch control sebagai berikut. Pitch adalah keselarasan, baik dalam merangkai serta perpindahan nada, tempo, maupun pada kekuatan suara di tiap-tiap komponen alat musik. Pitch sebenarnya





adalah istilah teknis dalam menyusun dan meramu komposisi suara dan nada pada bidang tata suara. Pengertian yang dipaparkan Rudy My menunjukkan bahwa pitch control merupakan sesuatu yang amat penting dalam konteks pencapaian keindahan suara.

Penguasaan pitch control tampaknya juga penting dalam pengucapan dialog. Setiap dialog pasti membutuhkan nada dan keselarasan agar indah didengar. Dialog yang kacau tanpa nada dan keselarasan akan mengacaukan makna dari dialog tersebut. Oleh karena itu, seorang aktor atau penyuluh suara idealnya memiliki pitch control yang baik.

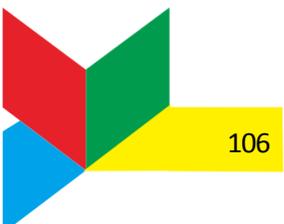
Pitch control perlu dijadikan materi pelatihan dasar karena pengucapan dialog-dialog dalam sebuah scenario atau film membutuhkan keahlian memainkan nada. Selain itu, dalam proses sulih suara sering berhadapan dengan film-film yang dihiasi dengan nyanyian. Hal ini menuntut seorang pengisi suara menguasai teknik dalam bernyanyi. Pelatihan pitch control banyak berhubungan dengan teknik latihan dalam menyanyi.

Teknik pelatihan pitch control adalah sebagai berikut.

a. Latihan 1

Pelatihan pertama adalah teknik simulasi nada. Teknik simulasi nada biasanya diberikan kepada penyanyi-penyanyi pemula yang baru akan menguasai dasar-dasar dan teknik menyanyi. Teknik simulasi nada pada prinsipnya adalah berlatih mempraktikkan perpindahan nada dari yang berjarak sedang sampai yang berjarak ekstrim.

Lakukan latihan perpindahan nada dalam satu oktaf, misalnya mulai dari do sampai si. Latihan perpindahan nada satu oktaf ini harus betul-betul dikuasai. Setelah menguasai perpindahan nada satu oktaf dilanjutkan dengan melatih simulasi dua oktaf, yaitu mulai dari do sampai si dilanjutkan dengan do sampai si tinggi. Jika latihan simulasi dua oktaf dikuasai baru melangkah pada latihan simulasi





tiga oktaf. Menguasai simulasi tiga oktaf sangatlah sulit, maka jika tidak mampu cukup sampai dua oktaf.

b. Latihan 2

Latihan berikutnya adalah teknik mengontrol power, yaitu suatu teknik yang melatih kemampuan mengontrol besaran power yang dipergunakan pada saat berdialog. Ketidakmampuan dalam mengontrol power suara mengakibatkan nada-nada dialog tidak stabil. Power suara juga sering mengalami naik turun dari lemah ke kuat atau sebaliknya.

Teknik melatih kontrol power dapat dilakukan dengan menggunakan media skenario film secara langsung. Pilihlah dialog dalam skenario yang relatif panjang. Bacalah satu kalimat dengan volume keras, kalimat berikutnya dengan volume rendah, dan kalimat berikutnya dengan volume yang lebih keras dari kalimat yang pertama. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang. Latihan ini akan membantu meningkatkan kemampuan kita dalam melakukan kontrol terhadap power.

11. Pengembangan Pelatihan Olah Vokal untuk Sulih Suara

Pelatihan olah vokal bertujuan untuk meningkatkan kemampuan suara sebagai media ekspresi bagi seorang penyanyi, penyiar, pembawa acara, dan aktor. Suara yang baik adalah suara yang sedap didengar, kaya nuansa, memiliki vibrasi, dan memiliki dinamik. Selain itu, suara juga harus memiliki energi yang mengalir dari satu nada ke nada yang lain. Sebaliknya, suara yang buruk adalah suara yang parau, serak, lemah, dan mengandung nafas yang tidak dibutuhkan.

Pelatihan olah vokal dalam teater dirancang untuk mengantarkan aktor pada kondisi suara yang prima. Seorang pengisi suara pada hakikatnya adalah seorang aktor yang dituntut memiliki suara sebagaimana seorang aktor. Lebih dari itu, seorang pengisi suara dituntut untuk mampu menampilkan warna suara, gaya dialog, nada, dan karakter





tokoh dalam film yang disulihsuarakan. Pengisi suara memiliki tuntutan yang lebih kompleks ketika harus memproyeksikan suaranya seperti suara tokoh. Kondisi ini menuntut suatu pelatihan yang lebih kaya dalam hal model, metode, dan materi.

a. Fleksibilitas Suara

Fleksibilitas suara menjadi syarat penting bagi seorang aktor dalam memerankan tokoh yang dimainkan. Fungsi suara dalam teater tidak semata-mata sebagai bahasa komunikasi. Suara adalah kendaraan imajinasi (Anirun,1998:163). Suara menjadi media hadirnya berbagai kekayaan imajinasi. Imajinasi tentang aspek fisik tokoh, kehendak, hasrat, dan suasana-suasana yang menggambarkan keutuhan tokoh.

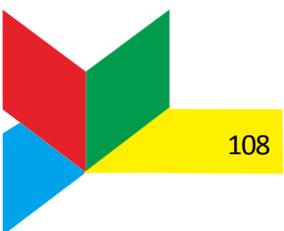
Fleksibilitas suara mengacu pada kemampuan suara dalam memainkan beragam karakter suara tokoh. Pencapaian suara yang memenuhi kebutuhan dalam berperan tidak hanya melibatkan organ-organ suara.

Tubuh memiliki peranan yang vital dalam proses membangun suara. Suyatna Anirun (1998:165) menawarkan suatu tahapan tentang pentingnya melatih tubuh dalam menghasilkan suara yang prima, yaitu melatih tulang belakang. Tulang belakang dipandang sebagai pusat kekuatan tubuh dan pengusung pernafasan.

Sebenarnya tidak hanya tulang belakang yang mendukung proses produksi suara, tetapi organ-organ tubuh yang lain juga memiliki peran yang besar. Sulit untuk memisahkan peranan tubuh dalam proses produksi suara. Hal yang paling sederhana, misalnya saat proses produksi suara, tubuh harus dalam kondisi rileks. Suara tidak akan mencapai dimensi-dimensi suara tokoh jika tubuh tidak mendukung produksi suara itu.

1) Latihan 1

Latihan pertama adalah melatih tulang punggung sebagai pusat kekuatan tubuh. Kelenturan dan kekuatan tulang punggung





memberikan dukungan yang besar terhadap kualitas produksi suara. Melatih kekuatan dan kelenturan tulang punggung dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu cara melatih tulang punggung adalah dengan melakukan gulungan depan.

Berdirilah rileks dengan kedua tangan berada di samping pinggang dan telapak tangan terbuka menghadap ke bawah. Putarlah telapak tangan menghadap ke atas sambil mengangkat perlahan sampai dada. Siku-siku tangan lurus ke belakang. Saat mengangkat tangan ke atas dibarengi dengan menghirup udara. Turunkan tangan sambil membalik telapak tangan ke bawah dan diikuti hembusan nafas melalui hidung.

Ambillah posisi kuda-kuda dengan kaki kanan ditekuk ke depan dan kaki kiri lurus ke belakang. Letakkan tangan kanan di lantai sebelah luar kedua kaki. Posisi tangan sejajar dengan ibu jari kaki kanan. Masukkan kepala di sela-sela tangan kiri dan kaki kiri. Pandanglah jauh ke belakang sambil mendorong tubuh ke depan. Kepala tidak boleh dijadikan tumpuan saat gulingan ke depan dilakukan. Lakukan pelan-pelan. Yakinkan bahwa setiap posisi dipraktikkan dengan benar. Tegakkan kembali tubuh pelan-pelan sambil mengatur nafas sebaik-baiknya.

2) Latihan 2

Tidurlah terlentang dengan kedua tangan berada di samping tubuh dan telapak tangan menyentuh lantai. Angkatlah kedua kaki pelan-pelan ke atas dalam posisi rapat. Jadikan tangan sebagai tumpuan dan kekuatan untuk menahan berat tubuh. Kedua tangan memegang punggung bagian bawah, tepat di atas pantat. Posisi kedua kaki tegak lurus. Tahanlah posisi ini beberapa saat dan aturlah nafas sebaik mungkin. Biarkan pernafasan berjalan secara alami.





Berikutnya lemparkan kedua kaki ke belakang melampaui kepala. Usahakan ujung jari-jari kaki menyentuh lantai. Bersamaan dengan kaki ke belakang, tangan kembali ke samping tubuh dengan telapak tangan menyentuh lantai. Jika ujung kaki belum berhasil menyentuh lantai, usahakan posisi kaki sejauh mungkin ke belakang.

3) Latihan 3

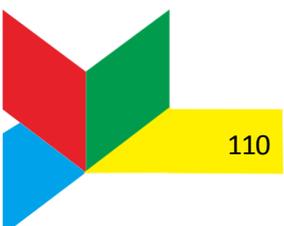
Ambillah posisi berdiri. Rentangkan tangan ke samping kanan dan kiri. Saat proses merentangkan tangan lakukan dengan gerakan yang lembut. Hiruplah udara pelan-pelan dengan konsentrasi penuh pada pernafasan. Saat menghirup udara, tariklah tangan masuk ke arah dada. Posisi tangan menyilang di depan dada. Tahanlah posisi ini dengan durasi waktu empat hitungan.

Rentangkan kembali kedua tangan ke samping kanan dan ke samping kiri sambil menghembuskan udara. Lakukan gerakan yang dibarengi pernafasan ini lima kali. Latihan ini membawa efek kesegaran pada tubuh dan melatih keselarasan antara pernafasan dengan gerakan.

4) Latihan 4

Aktor berdialog dengan berbagai macam gesture, gerakan, dan perpindahan posisi. Tubuh tidak beada dalam kondisi diam saat terjadi produksi suara. Oleh karena itu, penting berlatih olah vokal dengan gerak. Gerakan yang selaras dengan emosi akan membantu ekspresi suara. Untuk mencapai keterampilan dalam menyelaraskan antara gerak dan dialog dibutuhkan pelatihan tersendiri.

Lakukan gerakan bebas mulai dari kepala, pundak, dada, pinggang, pinggul, sampai kaki. Pada saat melakukan gerakan, ikuti dengan mengucapkan beberapa suku kata secara bebas. Misalnya, ku – mu – la – ba – sa – bu – ru ..dst. Ucapkan dengan





memperhatikan bentuk mulut yang benar dan volume suara yang konstan. Jika mengambil volume rendah, pertahankan terus volume kestabilan volume tersebut. Setidaknya pengucapan dengan satu volume dilakukan dengan dua kali putaran gerakan mulai dari kepala sampai kaki kemudian kembali dari kaki sampai kepala. Setelah itu suara bisa diubah volumenya. Latihan ini akan mengantarkan pada kemampuan produksi suara yang baik.

b. Penguasaan melodi

Melodi adalah susunan nada-nada yang dirangkai menjadi satu kesatuan yang merupakan ungkapan perasaan (Astuti, 2009:10). Jika melodi adalah susunan nada, maka nada merupakan bagian terkecil dari melodi. Dialog-dialog dalam teater maupun film tentu saja merupakan ungkapan perasaan tokoh-tokohnya, mulai dari senang, sedih, kecewa, cemburu, dan sebagainya. Ungkapan-ungkapan perasaan itu akan terwujud jika dialog memiliki rangkaian nada yang berbeda-beda sehingga melahirkan ungkapan emosi yang berbeda pula.

Penguasaan terhadap melodi menjadi penting dalam pelatihan olah vokal. Penguasaan terhadap melodi biasanya banyak dilatihkan untuk seni suara. Dalam teater melodi itu hampir identik dengan permainan intonasi. Sebab intonasi sendiri sebenarnya adalah naik dan turunnya nada. Memang antara melodi dan intonasi tidak dapat disejajarkan begitu saja. Maka pemahaman melodi dalam pelatihan ini adalah susunan nada-nada dalam dialog yang merupakan ungkapan perasaan tokoh.

Dialog yang memiliki melodi bagus adalah dialog yang tidak datar dan tidak monoton tetapi memiliki variasi permainan nada. Pelatihan penguasaan melodi akan menggunakan media puisi. Pelatihan melodi menggunakan media puisi merupakan salah satu bentuk eksperimen dengan beberapa asumsi dasar. Pertama, puisi memiliki diksi yang baik. Diksi dalam puisi mencerminkan pilihan kata yang



efektif untuk digunakan sebagai sarana ungkapan emosi. Kedua, puisi diciptakan dengan mempertimbangkan kehadiran irama di dalamnya. Dengan demikian rangkaian kata-kata dalam puisi memiliki potensi untuk dibacakan dengan permainan nada yang kaya.

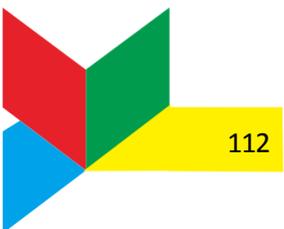
1) Latihan 1

Pelatihan ini berawal dari eksperimen mengelompokkan puisi berdasarkan tema serta suasananya untuk dibaca dengan penuh penghayatan. Puisi dengan tema dan suasana berbeda menghasilkan susunan nada-nada pembacaan yang berbeda pula. Berdasarkan hasil eksperimen ini, maka pelatihan melodi dengan media puisi akan memilih beragam tema puisi yang memiliki ungkapan yang berbeda-beda pula.

Pelatihan pertama akan memilih puisi yang memiliki kedekatan tema, yaitu tema tentang tanah. Kedua puisi secara emosi menggambarkan kebanggaan terhadap tanah air. Puisi tersebut adalah Selamat Pagi Indonesia karya Sapardi Djoko Damono dan Nyanyian Tanah Air karya Saini KM.

Selamat Pagi Indonesia

selamat pagi, Indonesia, // seekor burung kecil mengganggu //
dan menyanyi kecil // untukmu.
aku pun sudah selesai, // tinggal mengenakan sepatu, //
dan kemudian pergi // untuk menunjukkan setia ku padamu // dalam
kerja yang sederhana;
bibirku tak bisa mengucapkan kata-kata yang sukar // dan
tanganku terlalu kurus untuk mengacu terkepal. //
selalu kujumpai kau di wajah anak-anak sekolah, //
di mata perempuan yang sabar,
di telapak tangan yang membatu para pekerja jalanan; //
kami telah bersahabat // dengan kenyataan //
untuk diam-diam mencintaimu /





3) Latihan 3

Bacalah dengan cermat puisi *Surat Cinta* dan *Ranjang Bulan, Ranjang Pengantin* karya Rendra. Temukan makna dalam kedua puisi tersebut. Temukan pula kemungkinan permainan melodi yang bisa dicapai dalam pembacaan. Bacalah pelan-pelan dengan cara berbisik. Hayatilah dan ubahlah nada jika ada kemungkinan berubah.

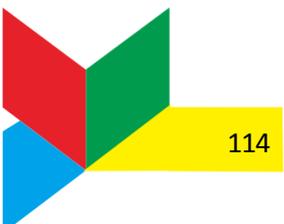
Bacalah kembali dengan berbisik. Temukan melodi yang lain dari pembacaan pertama. Ungkapkan dengan penghayatan secara penuh dengan cara membaca berbisik. Jika belum menemukan perubahan-perubahan nada, ubahlah jeda dan naik turunnya pembacaan.

Setelah memainkan berbagai perubahan nada dengan membacanya secara berbisik, maka bacalah dengan kekuatan vokal penuh sesuai dengan penafsiranmu. Puisi tidak perlu diberi tanda-tanda pemenggalan. Bacalah dua kali dengan permainan melodi yang berbeda.

Surat Cinta

Kutulis surat ini
kala hujan gerimis
bagai bunyi tambur mainan
anak-anak peri dunia yang gaib
dan angin mendesah
mengeluh dan mendesah
Wahai, Dik narti, aku cinta kepadamu

Kutulis surat ini
kala langit menangis
dan dua ekor belibis
bercintaan di dalam kolam
bagai dua anak nakal
jenaka dan manis
mengibaskan ekor serta menggetarkan bulu-bulunya,
Wahai, Dik Narti,
kupinang kau menjadi istriku!





Ranjang Bulan, Ranjang Pengantin

Ranjang bulan, ranjang pengantin
Perahu jung seratus layar
di pangku lautan tertidur
gugur bintang satu-satu
mengantuk karena berkhayal

Ranjang bulan, ranjang pengantin
kerajaan mambang dan siluman
diasapi dupa memabukkan
terkapar mimpi satu-satu
terbanting di atas batu ujian
Ranjang bulan, ranjang pengantin
bumi keras kehidupan
diwarnai semangat dan harapan
ladang digarap dikerjakan
bibit ditanam disuburkan

Ranjang bulan, ranjang pengantin
Ranjang porselin
Ranjang gading
Ranjang pualam
Ranjang batu
Ranjang angin
Dan ranjang aspal jalanan
Sepasang pengantin di telan kehidupan
Mata ke depan dan tangan bergandengan.

4) Latihan 4

Latihan selanjutnya menggunakan dua buah puisi liris karya Sapardi Djoko Damono, yaitu Yang Paling Menakjubkan dan Bunga Randu Alas. Lirik kedua puisi tersebut adalah sebagai berikut:

Yang Paling Menakjubkan

Yang paling menakjubkan di dunia fana ini
adalah segala sesuatu yang tidak ada.
Soalnya, kita bisa membayangkan apa saja tentangnya,
menjadikannya muara bagi segala yang luar biasa.
Kita bisa membayangkannya sebagai jantung
yang letih, yang dindingnya berlemak,
yang memompa sel-sel darah agar bisa menerobos
urat-urat sempit, yang tak lagi lentuk.
Kita bisa membayangkan sebagai bola mata
yang tiba-tiba tak mampu membaca aksara
di dinding kamar periksa seorang dokter
ketika ditanya, "Apa yang tuan lihat di sana?"





Bunga Randu Alas

Bunga randu alas itu telah merekah, dan angin kemarau yang malam hari suka jadi sejuk sering lewat di sana. “Kenapa selalu terbayang bara sisa ketika kutatap bunga itu, “kata angin yang diam-diam terlanjur telah mencintainya. “Kenapa bukan warna subuh, atau setidaknya batu delima, atau apa saja asal bukan bara sisa”.

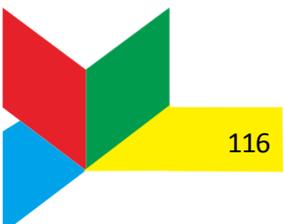
Pohon randu alas itu menjulang di kuburan samping rumah kami; setiap kemarau bunga-bunganya yang merah suka melengking, bahkan sampai larut malam. Angin, yang sering terjepit di antara batang bamboo, telah jatuh cinta padanya – hanya Tuhan yang tahu kenapa jadi begitu.

Angin itu jugalah yang bersijingkat mengantar lengking bunga itu sampai ke sudut-sudut paling jauh dalam tidur nyenyakku. Dalam lengking bunga itulah tersirat lirih suaranya sendiri, “ Mengapa bara sisa yang terbayang,
dan bukan kobaran api?”

Kedua puisi tersebut memiliki sifat liris dan membutuhkan cara pembacaan yang berbeda dengan puisi-puisi sebelumnya. Baris-baris puisi juga memiliki teknik pemenggalan kata yang berbeda. Perbedaan ini membutuhkan permainan melodi yang berbeda pula dari puisi-puisi sebelumnya. Bacalah dalam hati dan cermati jeda-jeda dan nada-nada yang bisa dimainkan ketika dibacakan. Temukanlah dua perbedaan dalam jeda pembacaan dan permainan nada-nada. Ketika telah menemukan dua perbedaan jeda dan permainan nada-nada, bacalah dengan penghayatan penuh.

5) Latihan 5

Latihan berikutnya adalah dengan membaca puisi-puisi yang relatif pendek. Puisi yang relative pendek memiliki tingkat kesukaran dalam menentukan jeda dan memainkan melodi pembacaan. Empat puisi pendek karya Nirwan Dewanto menjadi media pelatihan, yaitu Gerimis, Ladang Jagung, Makam, dan Pagi.





Berikut adalah keempat puisi tersebut.

Gerimis

Antara jejarum dan gelagah
Arloji tak pernah lelah
Memindai benang basah

Ladang Jagung

Terurai jantung dari tangkai
Tetirai masih sepanjang jalai –
ning-kuning mencari pantai

Makam

Bara mencari sekam
Tapi hanya ujung pualam
Terpanasi ke balik kelam

Pagi

Surya selebat rambut rami
Langit mengancang bulir padi –
noktah di punggung kelinci

Puisi-puisi karya Nirwan Dewanto memiliki tingkat kerumitan yang tinggi dalam menentukan jeda dan permainan nada-nada. Bacalah dengan cermat dan tentukan jeda serta permainan nada-nada dalam pembacaan. Berilah tanda berupa dua garis miring (/ /) untuk memudahkan mencari kemungkinan-kemungkinan pembacaan. Buatlah dua pemenggalan jeda dan permainan nada-nada untuk setiap puisi. Kemudian bacalah dengan lantang dengan penuh penghayatan.

c. Karakter suara

Setiap tokoh dalam sebuah film pasti memiliki karakter suara yang berbeda dengan tokoh yang lain. Karakter suara adalah suatu ciri khas dari warna suara yang dimiliki seseorang. Kekhasan suara





menjadi daya tarik seorang tokoh dalam setiap film. Contohnya, suara Donald Bebek berbeda dengan tokoh Simba dalam film Lion King. Perbedaan warna suara itulah yang disebut dengan karakter suara. Seorang penyulih suara dituntut memiliki kemampuan mengeksplorasi berbagai karakter suara.

Film-film asing memiliki kekayaan karakter suara. Ketika disulihsuarkan, idealnya penyulih suara mampu mengisi dengan karakter yang sesuai. Karakter suara akan dimiliki jika penyulih suara memiliki kekayaan dalam memainkan berbagai warna suara, modulasi suara, dan memainkan power suara. Pelatihan karakter suara dapat dilakukan dengan menggunakan media skenario film yang memiliki tokoh dengan beragam karakter suara.

Pelatihan ini akan menggunakan media skenario. Skenario yang akan dijadikan media latihan adalah Naga Bonar karya Asrul Sani, Taxi karya Arifin C.Noer, dan Sri karya Marselli Sumarsono. Masing-masing skenario memiliki tokoh-tokoh yang kaya karakter suara.

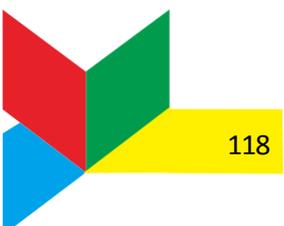
1) Latihan 1

Pelatihan karakter suara menggunakan dialog dua tokoh, yaitu Lukman dan Naga Bonar dalam skenario Naga Bonar karya Asrul Sani. Cuplikan dialog dua tokoh tersebut adalah sebagai berikut.

NAGA BONAR : Mana aku tahu Lukman. Aku tak pernah belajar melihat peta. Jadi ada sedikit kertas peta itu terkelupas kutunjuk saja itu. Rupanya dapur makanya kutunjuk. Pusinglah dia.

LUKMAN : Betul-betul. Tapi abang kan bisa menunjuk kampung lain yang ada di daerah kita supaya mereka percaya. Tunjuklah Tanjung Beringin misalnya – kenapa abang harus tunjuk parit Buntar.

Bacalah dialog dua tokoh tersebut dan temukan perbedaan karakter suara di antara keduanya. Pertama-tama pahami isi





dialog. Kedua temukan warna suara yang membedakan keduanya. Bacalah seperti melakukan latihan reading dalam persiapan pementasan teater. Lakukan berulang-ulang sampai menemukan karakter yang pas.

2) Latihan 2

Latihan karakter suara dilanjutkan dengan membaca dialog tokoh-tokoh dalam sebuah skenario. Skenario yang dijadikan media latihan adalah Taksi karya Arifin C.Noer. Cuplikan skenario tersebut adalah sebagai berikut.

- GIYON : Saya Giyon. Giyono. Sopir taksi.
- DESI : Dan buku-buku yang banyak ini, cara anda bertanya...
- GIYON : Saya betul-betul seorang supir. Sebagai seorang supir sekarang saya mau tanya. Apa rencana Anda pagi ini?
- DESI : Wah terpaksa pagi ini saya akan merepotkan Anda lagi. Saya jadi malu.
- GIYON : Hidup memang begitu kok. Saling merepotkan.
- DESI : Kalau boleh saya akan titip anak saya lagi...
- GIYON : Dengan senang. Bukan saya mau mengkomersilkan lho, tapi anak kecil ini betul-betul membawa rejeki. Omset saya meningkat berlipat gara-gara si Taksi eh siapa namanya?
- DESI : (SENYUM) Ita. Puspita.
- GIYON : Kalau omset seret mana mungkin saya membantu anda berdua. Nah, kemana hari ini?
- DESI : Siang ini saya mesti ke studio rekaman untuk testing suara.
- GIYON : Mau menjadi penyanyi?



Dialog dalam skenario taksi karya Arifin C.Noer lebih bergaya realistik. Dialog tokoh Giyon dan Desi adalah gaya dialog yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Ucapkan dialog tersebut dengan gaya yang wajar dengan tetap memperhatikan karakter tokoh. Ulangi sampai menemukan pengucapan dialog yang wajar sekaligus menghadirkan suasana tertentu.

3) Latihan 3

Latihan berikutnya menggunakan skenario Sri karya Marselli Sumarsono. Skenario ini memiliki dialog yang mengandung konflik lebih besar dibanding kutipan dialog skenario Taksi. Cobalah simak kutipan dialog berikut ini:

YAMADIPATI : (bergerak) Apa susahnya meminta maaf ?

SRI : Ya, ya. Suami saya memang baru berkeinginan. Saya akan selalu mengingatkannya. Tapi sekarang suami saya sedang sakit. Setelah sembuh, saya akan mengajaknya untuk menemui istri pertamanya itu.

YAMADIPATI : (bergerak) suamimu telah punya janji denganku. Dan Aku hanya menjalankan tugas untuk menjemputnya Artinya, dia tidak punya banyak waktu.

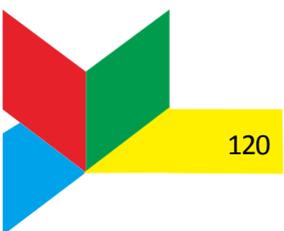
SRI : Mohon bapak tidak mengajaknya pergi Sekarang. Ia ingin menunaikan kewajiban dengan sebaik-baiknya.

YAMADIPATI : Jangan-jangan suamimu menyia-nyiakan istri pertamanya Karena bertemu dengan perempuan seperti kau.

SRI : Perempuan seperti saya? Maksud bapak ?

YAMADIPATI : Ingat baik-baik. Pejamkan matamu.

Yamadipati adalah tokoh yang penuh misteri. Ia tiba-tiba hadir dalam kehidupan Sri di saat suaminya sakit keras. Yamadipati adalah tokoh pencabut nyawa yang digambarkan hadir seperti manusia bisa, yaitu manusia Jawa yang memiliki kepandaian





menari. Cobalah cari bagaimana warna suara tokoh Yamadipati, yaitu sosok manusia yang sesungguhnya adalah malaikat pencabut nyawa. Ucapkan dialog tersebut dengan penuh penghayatan sesuai muatan yang terdapat di dalamnya.

4) Latihan 4

Latihan berikutnya kembali pada skenario Naga Bonar karya Asrul Sani. Simak dan pahami kutipan dialog antara Nagabonar dan Bujang berikut ini:

- NAGABONAR : Muka kau sedih, Jang. Kenapa?
- BUJANG : Kecewa bang.
- NAGABONAR : Kenapa?
- BUJANG : Masak abang tak tahu. Tak kukira abang begitu sampai hati.
- NAGABONAR : Apa pula salahku?
- BUJANG : Aku dibikin orang itu jadi kopral, abang diam saja.
- NAGABONAR : Bagaimana pula aku mau mendebat si Lukman. Dia anak HBS, awak sekolah bamboo pun tak tamat.
- BUJANG : Abang harus coba.
- NAGABONAR : Sudah kucoba sekali. Diturunkan pangkatku dari marsekal jadi jenderal. Kalau kucoba lagi, tak tahulah apa jadinya aku. Kopral pun tak dapat kukira.
- BUJANG : Kalau begitu aku betul-betul kecewa.
- NAGABONAR : Jadi mau kau apa?
- BUJANG : Coba abang fikir baik-baik. Si Murad, bekas pedagang kopi. Kopinya pun bukan kopi nomor satu. Dia jadi kolonel. Si Barjo, bekas guru yang dipecat karena tak pernah masuk, tapi tetap terima gaji, jadi letnal kolonel. Si Lukman yang banyak cakap yang lari tersuruk-suruk kalau ada bunyi mortir jadi mayor. Aku yang selalu



maju ke depan – biarpun peluru seperti rama-rama – supaya supaya tempat duduk abang ada, jadi kopral. Jauh-jauh merantau, bang, yang dapat cuma kopral.

NAGABONAR : Jadi pangkat kau pantasnya apa.

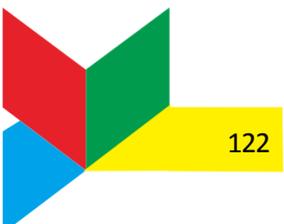
BUJANG : Paling tidak wakil jenderal lah.

Ada dua hal penting dalam kutipan dialog tersebut, yaitu nuansa komedi dan dialek Batak tokoh Nagabonar. Latihan ini mencoba menghadirkan suasana komikal dan dialek Batak yang dimiliki tokoh Nagabonar. Cobalah untuk mempelajari dialek tersebut sebaik-baiknya. Jika sudah berhasil mempelajari dialek Batak dengan baik, maka ucapkan kutipan dialog di atas dengan penuh penghayatan.

d. Suara Imitasi

Sebagaimana telah dipaparkan bahwa film-film asing memiliki beragam karakter suara. Jika dicermati setiap film memiliki tokoh yang memiliki karakter suara tersendiri. Pelatihan imitasi adalah pelatihan yang membekali peserta mampu menirukan beragam suara. Hal ini bertolak dari kebutuhan yang ada bahwa karakter suara amat beragam sehingga dibutuhkan kemampuan melakukan imitasi terhadap suara-suara tersebut.

Pelatihan imitasi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Teknik yang sederhana dapat dimulai dengan menirukan berbagai suara, mulai dari suara alam, binatang, sampai suara-suara tokoh dalam film. Pelatihan suara imitasi akan memberi kemampuan pada aktor atau pengisi suara untuk memproyeksikan karakter suara sesuai tokoh yang terdapat dalam film. Pelatihan yang telah diujicobakan dalam perancangan ini adalah imitasi suara binatang dan imitasi suara-suara tokoh dalam film, khususnya adalah film asing.





1) Latihan 1

Latihan diawali dengan melakukan eksplorasi untuk menghasilkan berbagai macam bunyi. Mulai dari bersiul, bergumam, berdecak, sampai bunyi lengkingan. Beragam bunyi yang dapat dihasilkan akan memberikan perbendaharaan bunyi-bunyian untuk menghasilkan berbagai suara.

Latihan pertama mulailah dengan bersiul. Bersiul dapat dilakukan dengan cara memoncongkan mulut untuk memainkan udara yang keluar sehingga menimbulkan bunyi. Lakukan siulan pendek – panjang – melengking tinggi. Jika telah berhasil cobalah beragam bunyi siulan. Upayakan untuk tidak mengulang-ulang bunyi siulan yang sama.

Setelah berhasil mengeksplorasi berbagai macam siulan, cobalah bunyibunyi lain dengan berbagai cara. Misalnya dengan menyentakkan lidah pada langit-langit mulut sehingga menimbulkan bunyi *thak-thak-thak*. Atau bergumalah sehingga menghasilkan gumaman yang bergema pada rongga mulut. Latihan ini pada dasarnya mencoba memperoleh kemungkinan-kemungkinan bunyi dengan memainkan organ-organ artikulator.

2) Latihan 2

Pilihlah suara-suara hewan yang mudah ditirukan, misalnya suara kucing, anjing, atau ringkik kuda. Cobalah menirukan suara-suara tersebut sepersis mungkin. Keakuratan menirukan dapat dikontrol oleh peserta latihan yang lain dengan cara memberi penilaian dan menunjukkan kekurangan-kekurangan serta kemungkinan-kemungkinan yang bisa dilakukan.

3) Latihan 3

Kembalilah untuk memilih suara-suara hewan. Pilihlah suara hewan yang telah berhasil ditirukan dengan baik. Jika berhasil menirukan suara kucing dengan baik, maka pilihlah suara kucing





untuk dieksplorasi lebih lanjut. Ekspolarasi lanjutannya adalah menirukan suara-suara binatang dengan disertai muatan emosi atau peristiwa tertentu. Misalnya, tirukan suara kucing marah, suara kucing dipukul, suara kucing mencari pasangan dan seterusnya.

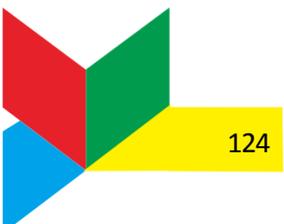
4) Latihan 4

Pilihlah film kartun dengan tokoh-tokoh binatang. Misalnya, Donald Bebek, Miky Mouse, Woddy, Tom and Jerry, dan lain-lain. Cobalah menirukan dialog-dialog tokoh tersebut sepersis mungkin. Tirulah suara tokoh-tokoh tersebut dengan berbagai emosi dan peristiwa yang melatarbelakangi.

Melakukan imitasi karakter suara tokoh dalam film tidak mudah. Jika mengalami kesulitan, buatlah catatan-catatan tentang warna suara, nada, dan karakter dialog. Latihan ini membutuhkan ketekunan. Mungkin perlu melatih ulang teknik-teknik dasar yang mendukung terciptanya warna suara, nada, dan karakter suara tersebut.

5) Latihan 5

Latihan dikembangkan dengan melakukan imitasi terhadap tokoh-tokoh dalam film-film fantasi, petualang, atau horror. Pilihlah film-film seperti Narnia atau Harry Potter. Film-film tersebut biasa menjadi pilihan untuk disulihsuarakan ke dalam bahasa Indonesia. Pilihlah tokoh-tokoh yang memiliki karakter suara yang unik, mulai dari tokoh manusia atau makhluk-makhluk lain yang memiliki dialog penting. Latihan ini tidak semata-mata mengimitasi warna suara dan nadanya, tetapi kedalaman karakter yang dimiliki setiap tokoh. Ulangilah jika merasa belum berhasil.





D. Aktivitas Pembelajaran

Di bawah ini adalah serangkaian kegiatan belajar yang dapat Anda lakukan untuk memantapkan pengetahuan, keterampilan, serta aspek pendidikan karakter yang terkait dengan uraian materi pada kegiatan pembelajaran ini.

1. Pada tahap pertama, Anda dapat membaca uraian materi dengan teknik *skimming* atau membaca teks secara cepat dan menyeluruh untuk memperoleh gambaran umum materi.
2. Berikutnya Anda dianjurkan untuk membaca kembali materi secara berurutan. Hal ini perlu dilakukan untuk menghindari keterlewatannya materi dalam bahasan kegiatan pembelajaran ini.
3. Fokuslah pada materi ataupun sub materi yang ingin dipelajari. Baca baik-baik informasinya dan cobalah untuk dipahami secara mandiri sesuai dengan bahasan materinya.
4. Latihlah secara personal mempelajari materi praktik dan sesuaikanlah dengan prosedur yang ada di modul. Ulangi latihan tersebut sampai Anda terampil sesuai tingkat pencapaian yang ditentukan dalam modul.
5. Setelah semua materi Anda pahami, lakukan aktivitas pembelajaran dengan mengerjakan lembar kerja berikut.

Lembar Kerja 3.1. Tahap Latihan Olah Suara

6. Tujuan kegiatan:
Melalui praktik kerja, Anda diharapkan mampu menguasai materi melaksanakan olah suara yang ada dalam kegiatan pembelajaran ini dengan memperhatikan kemandirian, kerjasama, kedisiplinan, dan terbuka terhadap kritik dan saran.
7. Langkah kegiatan:
 - a. Secara mandiri pelajari uraian materi secara seksama
 - b. Lakukan latihan olah suara yang ada dalam dalam modul
 - c. Diskusikan hasil latihan Anda dengan teman sejawat atau pengampu secara terbuka, saling menghargai pendapat dengan semangat kerjasama
 - d. Isilah lembar kerja sesuai dengan tahapan latihan yang Anda





selesaikan sesuai waktu yang disediakan

L.K. 3.1 Tahap Latihan Olah Suara

Jenis Latihan	Tahap Latihan
1. Pernafasan	a. Pernafasan Dada <ul style="list-style-type: none">•••• Dst.... b. Pernafasan Perut <ul style="list-style-type: none">•••• Dst.... c. Pernafasan Diafragma <ul style="list-style-type: none">•••• Dst.
2. Fonasi
3. Resonansi
4. Artikulasi



Jenis Latihan	Tahap Latihan
5. Phrasering
6. Proyeksi
7. Wicara
8. Power Suara
9. Irama Pengucapan
10. Pitch Control
11. Sulih Suara



- 
8. Dalam kegiatan diklat tatap muka penuh, Lembar Kerja 3.1 ini Anda kerjakan di dalam kelas pelatihan dengan dipandu oleh fasilitator. Dalam kegiatan diklat tatap muka In-On-In, Lembar Kerja 3.1, Anda kerjakan pada saat On the job learning 1 (On-1) dan dikerjakan secara mandiri sesuai langkah kerja yang diberikan dan diserahkan serta dipresentasikan di hadapan fasilitator saat in service learning 2 (In-2) sebagai bukti hasil kerja.

E. Latihan / Kasus / Tugas

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan jelas!

1. Apa yang dimaksud dengan teknik produksi suara?
2. Sebutkan dan jelaskan macam-macam teknik pernafasan !
3. Teknik pernafasan apa yang paling menguntungkan untuk kebutuhan produksi suara? Mengapa?
4. Sebutkan 3 teknik untuk menghasilkan suara dan pengucapan agar tidak monoton!

F. Rangkuman

Ada berbagai teknik pernafasan yang dapat dilakukan oleh manusia, namun tidak semua teknik pernafasan tersebut mampu menunjang keberhasilan seorang pemeran. Beberapa macam teknik pernafasan yang perlu diketahui, yakni: pernafasan dada, pernafasan bahu, pernafasan perut, dan pernafasan diafragma.

Rileks adalah sikap dasar untuk mencapai suara yang efektif. Rileks mengandung pengertian kesiapan seluruh organ tubuh dalam memproduksi suara. Untuk mencapai suasana rileks seorang aktor hendaknya selalu melatih kelenturan organ-organ tubuh dan penguasaan dalam berolah nafas, karena nafas sangat penting dalam memproduksi suara. Tanpa nafas mustahil seorang pemeran akan bisa berbicara atau bersuara, sebab nafas



menjadi sumber tenaga penggerak atau penggetar pita suara. Oleh karena itu latihan pernafasan penting dilakukan, sehingga pernafasan seorang pemeran menjadi stabil dan efektif dalam menunjang pembentukan suara. Dari paparan di atas terlihat bahwa seorang aktor dituntut kedisiplinannya dalam berolah suara. Dalam hubungan dengan menunjang pemberian bobot peran agar suara tidak menimbulkan kesan monoton sehingga membuat penonton jenuh/bosan, pengolahannya dapat dilakukan melalui : menaikkan dan menurunkan volume suara, meninggikan dan merendahkan frekwensi nada bicara, mengatur dan mengolah tempo pengucapan, mengatur dan mengolah warna suara (*timbre*).

Namun yang penting diingat betapapun baiknya suara seseorang, itu hanyalah sebagian saja dari kemampuan teknis yang harus dikuasai oleh setiap pemeran. Betapapun baiknya laku fisik seseorang (laku vokal dan laku tubuh) namun tanpa disadari laku sukma yang tepat ia hanya akan kelihatan nampang di panggung dan bukan memerankan perannya. Laku vokal dan laku tubuh hanyalah perwujudan dari laku sukma yang diolah seorang pemeran. Kesalahan dalam menerapkan teknik produksi suara akan berakibat fatal, yaitu dapat mengakibatkan seorang pemeran akan kehilangan suaranya selama-lamanya. Untuk itu seorang pemeran hendaknya melatih produksi suaranya dengan menerapkan teknik-teknik secara tepat.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 3 melaksanakan olah suara, beberapa pertanyaan berikut perlu Anda jawab sebagai bentuk umpan balik dan tindak lanjut.

1. Apakah setelah mempelajari kegiatan pembelajaran 3 ini Anda mendapatkan pengetahuan dan keterampilan memadai tentang melaksanakan olah suara?
2. Apakah materi kegiatan pembelajaran 3 ini telah tersusun secara sistematis sehingga memudahkan proses pembelajaran?

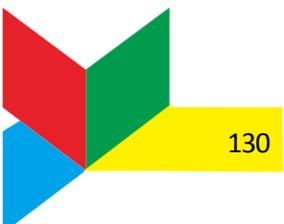




3. Apakah Anda merasakan manfaat penguatan pendidikan karakter terutama dalam hal kerjasama, disiplin, dan menghargai pendapat orang lain selama aktivitas pembelajaran?
4. Hal apa saja yang menurut Anda kurang dalam penyajian materi kegiatan pembelajaran 3 ini sehingga memerlukan perbaikan?
5. Apakah rencana tindak lanjut Anda dalam kaitannya dengan proses belajar mengajar di sekolah setelah menuntaskan kegiatan pembelajaran 3 melaksanakan olah suara?

H. Pembahasan Latihan / Tugas / Kasus

1. Yang dimaksud teknik produksi suara adalah masalah-masalah terkait dengan produksi suara, meliputi; pernafasan, fonasi, resonansi, artikulasi, phrasering dan proyeksi.
2. Teknik pernafasan bahu, pernafasan dada, pernafasan perut dan pernafasan diafragma.
3. Yang paling baik untuk produksi suara adalah teknik pernafasan diafragma.
4. Tiga teknik untuk menciptakan pengucapan agar tidak monoton, adalah tekanan nada, tekanan tempo, dan tekanan dinamika.





KEGIATAN PEMBELAJARAN 4 MELAKSANAKAN OLAH TUBUH DAN OLAH RASA

A. Tujuan

Melalui studi bacaan modul dan pencatatan kegiatan pembelajaran 4 ini, Anda diharapkan dapat melaksanakan olah tubuh dan olah rasa untuk pementasan teater secara detail dan cermat.

B. Kompetensi dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Setelah mempelajari kegiatan pembelajaran 4 ini, Peserta mampu:

1. Melaksanakan olah tubuh ketahanan
2. Melaksanakan olah tubuh kelenturan
3. Melaksanakan olah tubuh keterampilan
4. Melaksanakan relaksasi
5. Melaksanakan konsentrasi
6. Melaksanakan observasi dan empati
7. Melaksanakan aksi dan emosi
8. Melaksanakan motivasi
9. Melaksanakan ilusi
10. Melaksanakan imajinasi
11. Melaksanakan kepekaan panca indera
12. Melaksanakan kesadaran
13. Melaksanakan mimesis



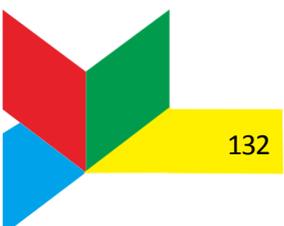
C. Uraian Materi

1. Olah Tubuh Ketahanan

Pembentukan kekuatan tubuh merupakan pembinaan fisik seorang pemeran dalam membentuk ketahanan atau stamina tubuh. Ketahanan atau stamina tubuh pemeran sangat diperlukan mengingat tugas pemeran dalam mewujudkan peran di atas pentas membutuhkan kondisi tubuh yang prima. Kemampuan untuk mendayagunakan peralatan ekspresi pemeran yang bersifat kejasmanian maupun kerohanian perlu didukung adanya kekuatan fisik seorang pemeran. Dengan stamina tubuh yang baik seorang pemeran akan sanggup tampil di atas pentas selama dua jam penuh, bahkan bisa melebihi waktu yang lebih lama untuk memerankan tokoh utama yang berat sekalipun.

Olah tubuh ketahanan bertujuan untuk meningkatkan daya tahan/stamina tubuh sehingga tubuh tidak mudah capek, lemas atau loyo. Hal ini penting mengingat dalam bermain drama/teater kadang butuh proses latihan yang cukup panjang 2 – 3 bulan untuk naskah-naskah panjang. Setiap latihan butuh durasi waktu 3 – 4 jam. Untuk itu maka tubuh perlu disiapkan agar mampu memiliki stamina atau daya tahan yang baik, sehingga tubuh sebagai salah satu alat ekspresi siap menghadapi proses latihan yang panjang dan tak jarang melelahkan.

Ketahanan atau stamina mengandung arti kemampuan untuk mengatasi tekanan atau beban dalam menjalani aktivitasnya. Daya tahan merupakan kemampuan organisme otot untuk melawan kelelahan yang timbul sewaktu melakukan kerja secara terus menerus. Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan aktivitas secara berkesinambungan. Hal ini dapat berlaku pada seluruh tubuh, suatu system dalam tubuh maupun daerah tertentu dalam tubuh. Untuk itu pembentukan kekuatan tubuh pemeran dapat dibagi menjadi, pembentukan kekuatan kaki, pembentukan kekuatan





otot perut, diafragma dan dada, pembentukan kekuatan otot-otot tangan dan bahu, dan pembentukan kekuatan secara menyeluruh.

- a. Bentuk latihan untuk memperoleh kekuatan atau ketahanan pada kaki dapat dilakukan melalui, misalnya; *jogging*, *skipping*, lari cepat, lari di tempat dengan durasi waktu yang semakin lama semakin ditambah sesuai dengan kemampuan tubuh kita. Berbagai macam gerakan berjalan dapat dilakukan, misalnya; berjalan dengan langkah sedang, cepat, sangat cepat, melangkah dengan tumpuan ujung jari kaki (jinjit), melangkah dengan tumpuan tumit, melangkah dengan setengah jongkok kedua tangan memegang kepala, melangkah dengan titik tumpu sisi luar telapak kaki membentuk huruf "O", melangkah dengan titik tumpu sisi dalam telapak kaki membentuk huruf "X".
- b. Latihan untuk memperkuat otot perut, diafragma dan dada dapat dilakukan dengan *Sit Up* (berbaring duduk), *Chest-Rise* dengan posisi awal tengkurap, kedua kaki rapat, kedua tangan berpegangan di belakang kepala. Kemudian kepala diangkat sampai sebatas dada, dengan bagian tubuh lain tetap tak berubah seperti semula. Gerakan *chest-rise* ini kecuali memperkuat otot perut, diafragma dan dada juga memperkuat otot punggung.

2. Olah Tubuh Kelenturan

Seorang pemeran membutuhkan tubuh yang lentur atau liat agar siap dalam menghadapi, menggali dan memainkan tokoh sesuai tuntutan peran yang harus diwujudkan. Untuk itu tubuh perlu dilatih dan diolah secara terus menerus, karena tanpa latihan yang terus menerus dengan disiplin yang tinggi kemungkinan untuk memiliki tubuh yang liat atau lentur sangat kecil.

Berikut ini beberapa contoh latihan kelenturan tubuh dengan model gerakan ayunan, memutar, mengalir:

- a. Berdirilah dengan kedua kaki terbuka selebar bahu dan naikkan kedua tangan lurus ke atas kemudian ayunkan kedua tangan ke bawah, usahakan bisa menyentuh ujung kaki, terus lakukan ayunan

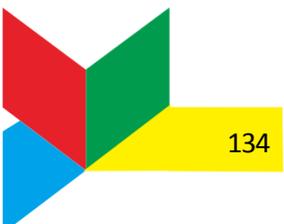


berulang-ulang sehingga terasa ada tarikan di tulang punggung. Imajinasikan bahwa seolah-olah kita tidak mempunyai tulang punggung atau tulang belakang.

- b. Gerakan memutar, mulai dari lutut merapat dan diputar dengan kedua tangan memegang lutut. Lakukan gerakan yang sama dengan kedua lutut terbuka. Kemudian lakukan gerakan memutar dengan pusat putaran dipinggang, kedua tangan dipinggang.
- c. Lakukan gerakan mengalir bebas meruang seiring dan seirama dengan iringan musik yang mengalun.
- d. Seseorang berdiri dalam keadaan lemas. Kemudian seorang lagi membantu mengangkat tangan temannya. Setelah sampai atas dijatuhkan. Dapat juga sebelum dijatuhkan lengan atau tangan tersebut diputar-putar terlebih dahulu.
- e. Suatu kelompok yang terdiri dari beberapa orang melakukan gerakan yang sama seperti dilakukan oleh pemimpin kelompok tersebut, yang berdiri didepan mereka.
- f. Suatu kelompok yang terdiri beberapa orang saling bergandengan tangan, membentuk lingkaran. Kemudian salah seorang mulai melakukan gerakan (menggerakkan tangan atau tubuh) dan yang lain mengikuti gerakan tangan orang yang menggandeng tangannya. Selama melakukan gerakan, tangan kita jangan sampai terlepas dari tangan teman kita. Latihan ini dilakukan dengan memejamkan mata dan konsentrasi, sehingga akan terbentuk gerakan yang artistik.

3. Olah Tubuh Keterampilan

Yang dimaksud olah tubuh ketrampilan di sini lebih memfokus pada pengolahan bahasa tubuh. Bahasa tubuh adalah bahasa non-verbal yang berupa ekspresi wajah, gerak-gerik, gesture, dan perubahan sikap tubuh. Pengenalan bahasa tubuh ini bertujuan memberikan keterampilan berkomunikasi dalam mewujudkan dan menghidupkan karakter secara lebih efektif. Adapun bentuk latihan ketrampilan bahasa tubuh meliputi beberapa aspek, yakni kontak mata, ekspresi wajah, gerakan kepala, sikap tubuh, jarak dan orientasi, komunikasi, kontak





fisik, daya tarik personal, dan pengembangan pribadi. Latihan hendaknya dilakukan secara rileks, tanpa ada ketegangan sedikit pun, sehingga konsentrasi bisa fokus pada sasaran.

a. Mata

Mata bisa membuat penampilan seorang pemain menjadi hebat dan bisa juga menjadi rusak. Ketika mata difokuskan pada suatu obyek, mata akan menjadi hidup dan punya makna dan bisa menarik perhatian pada titik konsentrasi. Kontrol mata yang sempurna yang diperoleh dengan cara menguasai teknik-teknik yang diperlukan bisa menghasilkan gerakan penampilan yang sempurna.

Ketika bermain dengan pemain lain, lihat pada matanya, jangan melihat hidung, telinga, mulut, dasi atau kancing bajunya. Cara ini akan memberi rasa kepadanya bahwa dia diajak bicara. Jika dia memberi perhatian yang sama melalui matanya, maka komunikasi akan mengalir dan pertahankan itu juga komunikasi dengan penonton.

Untuk melatih dan mengembangkan kontrol pada mata, masuklah ke dalam suatu ruangan dan sampaikan suatu pengumuman pada seseorang yang sedang duduk dan minta orang tersebut untuk memusatkan perhatiannya pada mata anda ketika mata anda berbicara pada matanya. Kehendak dan kemauan yang besar harus diberikan secara sungguh-sungguh. Ulangi latihan ini dengan menghadirkan orang ketiga, tanpa seorangpun yang memusatkan perhatian pada mata orang ketiga ini. Latihan ini akan menunjukkan bahwa cara pertama lebih baik.

Hubungkan latihan di atas dengan latihan kontrol tangan. Minta tolong pada penonton untuk mencatat bila melihat tangan digerakkan. Tangan tidak boleh gemetar atau gelisah. Tentu saja mekanisme gerakan panggung harus diketahui sebelum penampilan panggung dilakukan.





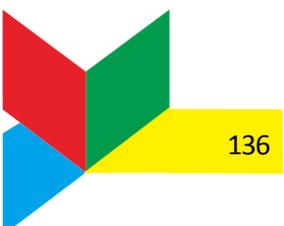
Latihan cermin dapat dilakukan dengan dua orang berdiri berhadapan satu sama lain. Salah seorang lalu membuat gerakan dan yang lain menirukannya, persis seperti apa yang dilakukan temannya, seolah-olah sedang berdiri di depan cermin. Latihan ini dilakukan bergantian. Latihan gerak dan tatap mata sama dengan latihan cermin, hanya waktu berhadapan mata kedua orang tadi saling tatap, seolah kedua pasang mata sudah saling mengerti apa yang akan digerakkan nanti.

Kalau pada latihan cermin statis di satu titik, untuk latihan ini dapat dikembangkan dengan lebih dinamis, bergerak menjelajah ruang, tanpa harus kehilangan kontak mata.

b. Kepala

Jika cara membawa kepala, yang merupakan bagian terberat dari tubuh benar, maka bisa memberikan ekstra kekuatan dan wibawa yang luar biasa. Jenjangan leher ke atas dan bahu tetap dijaga turun, angkat kepala, dagu ditarik ke dalam, dan mata datar sama tinggi. Sebagian besar tergantung pada mata. Pandangan mata ke bawah akan membuat kepala jatuh, pandangan mata ke atas, akan membuat kepala mendongak ke atas. Penari ketika berlatih memusatkan matanya pada tangannya dan mengikuti gerakan tangan ketika tangannya memutar atau turun dan seterusnya untuk mengatur gerakan kepala.

Kaki harus dalam posisi menutup, dengan lengan kanan direntangkan keluar secara horizontal dan pada sudut badan yang tepat. Mata dipusatkan pada titik tertentu, misalnya pada jari telunjuk tangan kanan. Ayunkan lengan kanan ke depan tubuh, di atas lengan kiri, ke atas kepala, dan jatuhkan ke samping badan. Selanjutnya ayunkan tangan ke belakang dan ke depan, ke samping sekali lagi. Selama delapan gerakan ini, pandangan mata harus tetap terpusat pada jari telunjuk tangan.





Pertahankan posisi kepala ketika perhatian sedang terfokus pada obyek yang tidak bergerak. Gelengan kepala dan gerakan memutar kepala bisa memecah kekuatan untuk mengekspresikan emosi. Suatu makna harus bisa disampaikan dengan kemampuan seluruh tubuh.

Berjalanlah memutar ruangan dengan sebuah buku ditaruh di atas kepala anda untuk membangun sikap membawa kepala yang baik. Jenjangkan leher dan tarik bahu ke bawah. Jalanlah tanpa buku di kepala, dan perhatikan bedanya. Saling memperhatikan ketika berlatih bersama teman, kritiklah dan betulkan yang salah.

Dalam sebuah adegan, berceritalah dengan suka cita tentang sesuatu yang sudah terjadi, dan jaga posisi kepala tetap diam. Jangan dikacaukan dengan gerakan memutar ketika mata terfokus pada obyek tertentu. Gerakan bisa mengarahkan dan mengatur perhatian tapi tidak memecah perhatian. Gelengan kepala dan gerakan memutar kepala bisa memecah perhatian, tidak fokus sehingga ekspresi emosi menjadi kurang berbobot. Makna yang disampaikan dengan seluruh kemampuan tubuh menjadi kurang. Suatu makna harus bisa disampaikan dengan kemampuan seluruh tubuh.

Kepala biasanya menjadi fokus perhatian penonton, mengingat bahwa di sanalah ekspresi wajah seorang pemeran terpancar. Posisi kepala bisa menunjukkan bagaimana karakter tokoh, Tokoh dengan karakter yang angkuh, sombong, tinggi hati biasanya posisi kepala akan cenderung mendongak ke atas. Sebaliknya tokoh dengan karakter bijaksana, rendah hati cenderung menunduk atau lurus ke depan. Hal ini juga bisa anda jumpai dan amati pada karakter tokoh wayang kulit, bagaimana posisi kepala masing-

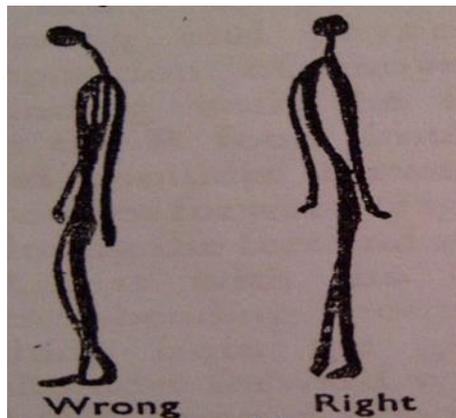




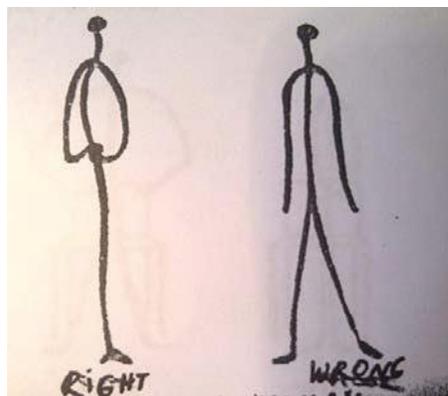
masing tokoh antara tokoh luruh, bijaksana, *alusan* tentu akan berbeda dengan tokoh raksasa, tokoh kasar atau *brasakan*.

c. Berjalan

Berdirilah dengan tegap, dengan kaki tertutup rapat dan perhatikan postur tubuh sudah benar. Pastikan postur tubuh anda tidak membungkuk. Tarik lutut ke belakang, tarik otot perut ke dalam, angkat diafragma ke atas, busungkan dada, tarik bahu ke belakang, angkat kepala dan jentangkan leher supaya bahu turun. Secara keseluruhan badan terasa dinaikkan melawan gravitasi kecuali bahu. Bahu harus secara sadar ditarik ke bawah. (Gambar 13)



Gambar 13. Posisi tubuh sebelum berjalan
(Sumber :Acting and Stage Movement, Sir Donald Wolfit)



Gambar 14. Posisi tubuh saat berjalan
(Sumber :Acting and Stage Movement, Sir Donald Wolfit)



Jangan tegang, ketika berjalan gerakan anda harus mengalir. Mulailah berjalan sebagai satu kesatuan dari pinggul, bukan dari lutut, setiap kali melangkah beban badan ditaruh ke depan. Bayangkan pinggul sebagai yang membawa tubuh, dengan gerakan-gerakan yang berpusat dari pinggul, jaga tubuh dan kepala tetap tegak. Ayunkan kaki ke depan dari pinggul, ambil langkah yang panjang, dan gunakan garis imajinasi untuk menapakkan kaki ketika melangkah. Lengan harus rileks dan mengayun dengan dorongan gerakan berjalan yang berlawanan dengan gerakan kaki, misalnya lengan kiri maju bersama dengan kaki kanan, dan sebaliknya. Demikian juga harus ada gerakan berlawanan yang lembut antara pinggul dan kaki yang melangkah maju. Gerakan seperti sering dilebih-lebihkan oleh peragawati. Jika gerakan yang berlawanan dari pinggul dan kaki kurang, misalnya, pinggul kanan dan kaki kiri bergerak maju bersama-sama, maka akan tercipta gerakan yang kaku dan aneh.

Ingat ketentuan-ketentuan di atas dan berlatihlah terus menerus. Setelah berhenti berjalan, berdirilah dengan tegap, kaki belakang menyentuh kaki depan. Lutut belakang harus rileks dan beban tubuh ada di kaki depan. Kaki jangan dibuka. Untuk laki-laki, satu kaki bisa ditarik ke belakang sejajar tapi jangan terlalu dekat dengan kaki satunya.

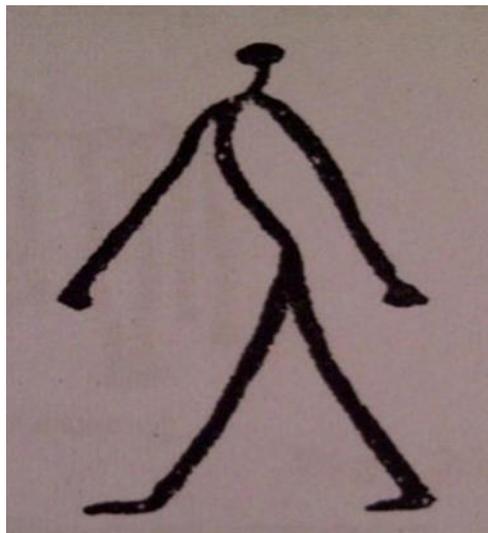
d. Gerakan Badan

Bayangkan badan bagian atas dan bawah di bawah pinggul sebagai sepasang timbangan yang mempunyai gerakan berlawanan yang sangat seimbang. Misalnya, jika kaki kanan (R) sudah melangkah ke depan, pinggul dan bahu kiri maju ke depan dan sebaliknya untuk menyeimbangkan gerakan. Melangkah maju tanpa gerakan berlawanan seperti ini, dengan kaki kiri (L), pinggul kiri (L), dan bahu kiri (L) maju ke depan, anda akan jatuh ke samping kiri (L) karena gerakannya hanya dari satu sisi, terutama ketika membungkuk. Timbangan harus mempunyai beban berat





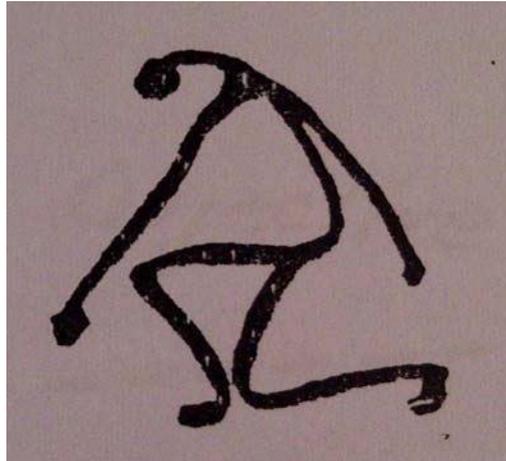
yang sama supaya seimbang. Orang-orang Yunani mendasarkan tarian dan budaya fisik mereka pada prinsip-prinsip gerakan berlawanan. Untuk menerapkan ini, berlatihlah berdiri dengan kaki rapat. Melangkah ke depan dengan kaki kanan (R), pada saat bersamaan ayunkan pinggul dan bahu yang berlawanan ke depan, kepala dan mata tetap sejajar memandang ke depan.



Gambar 15. Gerakan badan dengan konsep timbangan

Mundur dengan kaki kanan (R), rapatkan kaki dan luruskan pinggul dan bahu. Ulangi dengan kaki kiri (L), kali ini dengan posisi lutut ditekuk, seperti sedang mengambil sesuatu dari tanah. Pinggul kanan (R) dan bahu kanan (R) ke depan untuk menjaga keseimbangan dan tangan kanan (R), berlawanan dengan kaki kiri (L) mengambil obyek .

Tangan yang maju ke depan adalah tangan dari bahu yangn berlawanan dengan kaki. Tidak cukup hanya tangan yang melakukan gerakan berlawanan, gerakan itu harus dari bahu.



Gambar 16. Gerak berlawanan antara kaki dan tangan

Latihlah gerakan seperti ini dengan teman. Lakukan berhadapan sambil menyapa “Apa kabar?” dan berjabat tangan ketika anda maju dengan kaki kiri (L), dengan pinggul dan bahu kanan (R) maju ke depan dan tangan kanan (R) disorongkan ke depan. Berlatihlah berkali-kali sampai gerakan berlawanan ini bisa dilakukan dengan koordinasi yang baik.

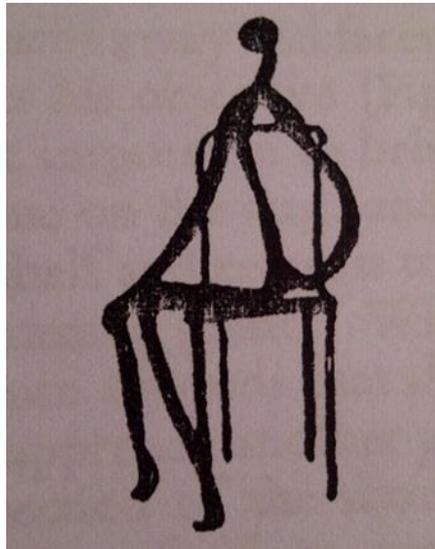
Berjalan melewati obyek yang ada di tanah, ambil dengan gerakan berlawanan, berjalan lagi melewati teman anda, dan berikan dia posisi berlawanan ini.

Berjalan dan berhenti, tutup kaki bagian belakang, pastikan pinggul dan bahu berlawanan dengan kaki bagian depan. Cara ini akan membantu anda untuk tetap bisa berdiri tegap. Semua gerakan yang berkaitan dengan mengambil suatu obyek sudah dilakukan dengan gerakan berlawanan.

Ketika duduk, jangan bawa bahu kanan (R) ke depan bila lutut kanan anda disilangkan. Kedepankan bahu yang berlawanan dengan lutut yang disilangkan. Jika tangan yang berada di bahu belakang mau istirahat, bawa tangan anda ke pinggul atau ke



belakang kursi, atau di dalam saku, pastikan lengan bergerak ke belakang.

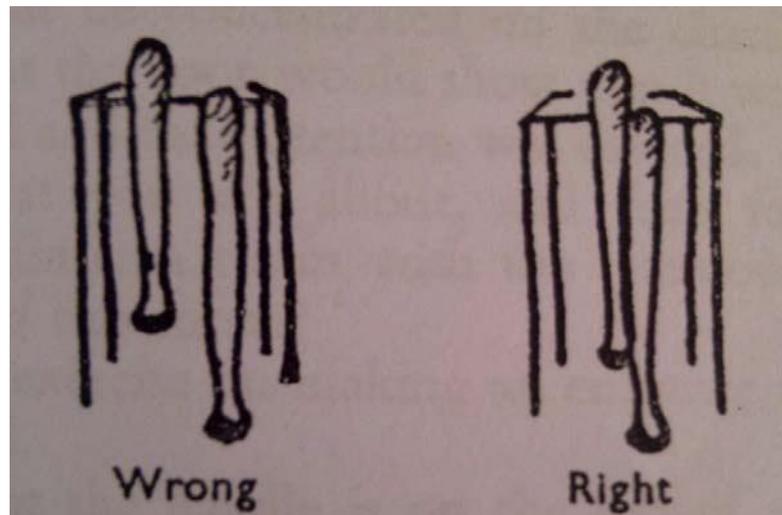


Gambar 17. Posisi duduk dengan kaki disilangkan

Misalnya, jangan letakkan tangan kanan (R) di pinggul jika bahu kanan (R) ke depan. Gerakan ke belakang dibutuhkan, jadi gunakan tangan dari bahu yang di belakang.

Berlatihlah posisi duduk di bawah ini sampai menguasai gerakan berlawanan, betulkan kaki bila posisinya tidak merapat.

Duduk dengan kaki rapat dengan tangan menggenggam di pangkuan. Silangkan lutut kanan (R) di atas lutut kiri (L) dan secara bersama-sama bawa bahu kiri (L) maju dengan tangan kiri (L) pada lutut, tarik tangan kanan (R) ke pinggul kanan (R). Ulangi lagi, menyilangkan lutut kiri (L) di atas lutut kanan (R) dan membalikkan gerakan berlawanan dari bahu, lengan dan tangan. Perhatikan kaki akan serta merta merapat selama lutut disilangkan dan dibuka.



Gambar 18. Posisi duduk untuk putri

e. Melintasi Panggung

Di teater kuno bergaya proscenium, jika anda harus melintasi panggung untuk duduk di kursi panggung bawah, berputarlah secara cepat ketika anda sudah mencapai kursi dengan punggung anda. Cara ini akan membantu anda untuk tetap mendapat perhatian di atas panggung. Juga pikirkan bahwa anda berada dalam ruang duduk yang ber dinding empat. Dengan pikiran bahwa anda ada di dalam ruangan dan bukan di luar, anda akan secara natural memberikan perhatian pada ruangan bukan pada dinding. Di panggung anda tidak berbicara dengan penonton, tetapi dengan pemain lain, oleh karena itu, pikirkan teater proscenium sebagai empat dinding ruangan anda.

Selalu menengok bahu yang terdekat dengan obyek anda. Seringkali pemain melihat ke bawah panggung sebelum dia melihat obyeknya. Ini hampir mustahil bisa dipercaya, tapi cobalah. Jika anda sedang sendirian di panggung dan harus melintasi panggung untuk mengambil buku di rak buku dan kembali ke kursi anda, gunakan titik sentral tengah panggung sebagai titik putar anda. Bahu sebelah mana yang paling dekat dengan sentral tersebut? Berputarlah ke arah bahu tersebut.

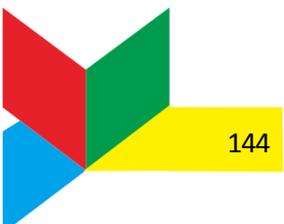


Jika anda harus mendekati pemain lain yang sedang berjalan, putarlah ke arah bahu yang paling dekat dengannya. Jangan khawatir jika harus memutar punggung anda ke arah penonton. Tidak perlu harus terus menerus menghadap penonton supaya suara anda bisa terdengar. Suara akan tetap bisa terdengar walaupun gerakan atau sikap menyamping.

4. Relaksasi

Latihan relaksasi disebut juga peredaan. Latihan relaksasi adalah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk mempertahankan dan menjaga keseimbangan kondisi tubuh. Relaksasi merupakan suatu bentuk latihan untuk mengendorkan otot dengan cara bertahap. Latihan relaksasi untuk menjadikan seluruh anggota tubuh menjadi rileks. Bagian tubuh yang dilatih adalah leher, tangan, batang tubuh, punggung, kaki, tungkai kaki, dan otot-otot wajah. Latihan relaksasi ini pada dasarnya merupakan persiapan untuk menuju suasana hati, pikiran, jiwa dan tubuh menjadi rileks, tidak ada beban, tidak ada ketegangan, namun sebaliknya kesadaran menjadi penuh.

- a. Latihan ini dapat dilakukan dengan mengambil posisi berbaring kemudian pusatkan pandangan pada satu titik tegak lurus dengan posisi wajah anda. Sadari aliran nafas yang teratur keluar masuk tubuh kita. Bayangkan anda seperti tidur di atas awan, perlahan-lahan angkat kedua kaki, lalu gerakkan seperti mengayuh sepeda dengan gerakan lambat dan rasakan. Lakukan 3 x 8 hitungan. Kemudian kembali ke posisi semula, dan angkat kedua tangan tegak lurus dengan wajah kita, kemudian getarkan pelan-pelan hingga semua jari-jari tangan kita ikut bergetar dan rileks. Lakukan 3 x 8 hitungan.
- b. Selanjutnya ambil posisi berdiri kuda-kuda (kedua kaki dibuka selebar bahu anda) kemudian jatuhkan kepala ke bawah sambil perlahan-lahan diayun-ayun, kedua tangan menjuntai ke bawah. Lakukan 3 x 8 hitungan.



- 
- c. Latihan relaksasi leher dan kepala dapat dilakukan dengan menundukkan kepala ke depan. Kemudian jatuhkan ke belakang, ke kiri, ke kanan. Ingat kepala/leher dalam keadaan rileks dan lemas seperti orang mengantuk. Putar kepala pelan pelan dan rasakan lekukan lekukan di leher, mulai dari muka. kemudian ke kiri, ke belakang dan ke kanan. Begitu seterusnya dan lakukan berkali kali. Ingat, pelan pelan dan rasakan. Untuk relaksasi bahu lakukan dengan memutar bahu ke arah depan berkali kali, juga ke arah belakang. Pertama satu-persatu terlebih dahulu, baru kemudian bahu kiri dan kanan diputar serentak. Putar bahu kanan ke arah depan, sedangkan bahu kiri diputar ke arah belakang. Demikian pula sebaliknya.
 - d. Rentangkan tangan kemudian putar pergelangan tangan, putar batas siku, putar tangan keseluruhan. Lakukan berkali kali, pertama tangan kanan dahulu, kemudian tangan kiri, baru bersama sama.
 - e. Putar pinggang ke kiri, depan, kanan, belakang, dan sebaliknya.
 - f. Ambil posisi berdiri yang sempurna, lalu angkat kaki kanan dengan tumpuan pada kaki kiri. Jaga jangan sampai jatuh. Kemudian putar pergelangan kaki kanan, putar lutut kanan, putar seluruh kaki kanan. Kerjakan juga pada kaki kiri sesuai dengan cara di atas
 - g. Sebaliknya ambil posisi berdiri yang sempurna, lalu angkat kaki kiri dengan tumpuan pada kaki kanan. Jaga jangan sampai jatuh. Kemudian putar pergelangan kaki kiri, putar lutut kanan, putar seluruh kaki kiri.

5. Konsentrasi

Konsentrasi adalah suatu kesanggupan memusatkan semua kekuatan rohani dan pikiran ke sebuah fokus sasaran yang jelas. Pengertian konsentrasi bukanlah mengosongkan pikiran, tetapi memusatkan pikiran (Rendra, 1985). Kemampuan berkonsentrasi pada anak-anak tidak tumbuh dengan sendirinya, tetapi harus diasah terus-menerus. Dasar dari latihan konsentrasi adalah penguasaan diri. Pelatihan konsentrasi yang mencakup konsentrasi pendengaran, penglihatan dan penciuman



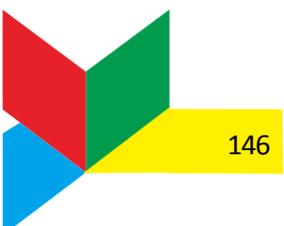
harus dilakukan secara rileks agar para peserta diklat tidak mengalami ketegangan.

Konsentrasi secara umum berarti "pemusatan". Dalam teater kita mengartikannya dengan pemusatan pikiran terhadap alam latihan atau peran-peran yang akan kita bawakan agar kita tidak terganggu dengan pikiran-pikiran lain, sehingga kita dapat menjiwai segala sesuatu yang kita kerjakan.

Konsentrasi secara harafiah berarti memfokus, sehingga dalam konsentrasi kepekaan si pemeran dapat mengalir bebas menuju satu titik atau bentuk tertentu. Seorang pemeran harus memiliki konsentrasi (pusat perhatian), makin menarik pusat perhatian, makin sanggup ia memusatkan perhatian. Sebelum kita sanggup menetapkan titik perhatian yang sedang dan jauh, terlebih dahulu kita berlatih bagaimana caranya memandang dan melihat benda di area set. Seorang pemeran harus juga seorang pengamat, bukan saja dalam memainkan peran di atas pentas, tapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan keseluruhan dirinya ia harus mampu memusatkan pikirannya pada segala yang menarik perhatiannya. Ia harus memandang sebuah objek, bukan lain, tapi betul-betul dengan mata yang tajam. Jika tidak, maka seluruh metode kreatifnya akan mengambang dan tidak mempunyai hubungan dengan kehidupan. Umumnya orang tidak tahu bagaimana caranya mengamati sorotan mata, tarikan wajah, dan nada suara seseorang untuk dapat memahami pikiran lawan bicara mereka. Mereka tidak bisa secara aktif memahami kebenaran kehidupan secara kompleks dan juga tidak sanggup mendengarkan sedemikian rupa, hingga mereka dapat memahami apa yang mereka dengar. Jika mereka dapat melakukan ini, kehidupan ini akan jauh lebih baik, lebih mudah, dan kerja kreatif mereka akan lebih kaya, lebih halus dan lebih dalam.

Bagaimana cara untuk mencapai ini? Pertama, seorang pemeran harus belajar melihat, menyimak dan mendengarkan sesuatu yang indah.





Kebiasaan itu akan mencerdaskan jiwa mereka dan melahirkan perasaan yang akan meninggalkan jejak-jejak yang dalam pada ingatan emosi mereka.

Ambil sekuntum bunga kecil atau selembar kelopak bunga dan cobalah utarakan dengan kata-kata tentang seluk beluk, tekstur, warna dan sifatsifatnya secara detail. Setelah melalui proses kreatif ini, lalu kita mulai menelaah bahan emosional yang hidup yang paling diperlukan dan dijadikan landasan bagi kreativitas selanjutnya. Kedua, menangkap kesan-kesan yang diperoleh secara langsung dari hubungan pribadi pemeran dengan orang lain. Hubungan ini dapat diperoleh hanya melalui kontak batin.

Begitu banyak pengalaman batin ini yang tak bisa dilihat secara inderawi oleh mata, hanya terbayang dalam tarikan wajah, mata, suara dan cara kita bicara dan menggerakkan tangan. Tapi sungguhpun begitu, bukanlah hal yang mudah untuk menangkap apa yang terkandung dalam diri orang lain, karena biasanya orang tidak selalu membukakan pintu hatinya dan membiarkan kita melihat mereka dan bagaimana mereka sebenarnya. Ketiga, pemeran harus mampu mengontrol kecenderungan bahasa non-verbalnya yang mungkin saja tidak cocok dengan karakter yang diperankannya.

6. Observasi dan Empati

Seorang pemeran adalah seorang observator, seorang pengamat kehidupan. Observasi atau mengamati berarti tanggap akan hal apa saja yang terjadi dalam kehidupan. Tentang masyarakat, tempat, objek dan segala situasi yang menambah kedalaman tingkat kepekaan seorang pemeran. Ketika mengamati orang yang ada disekitarnya, seorang pemeran seharusnya membuat catatan-catatan, ini bisa menjadi dasar karakter yang ditemukannya di masa mendatang. Ini dapat membantu saat dibutuhkan menciptakan karakter lengkap dalam sebuah struktur permainan. Keberhasilan dari sebuah penamatan adalah gabungan antara empati dan perhatian intelektual. Ini artinya





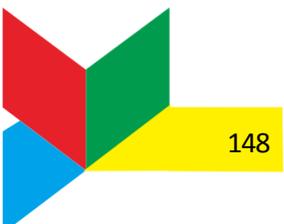
seorang pemeran harus mengembangkan sensitifitas pada indera; melihat, menyentuh, mencium, mendengar dan merasakan. Mengenal dan mengingat suatu perasaan dalam aktifitas keseharian adalah sangat penting. Untuk mengamati secara benar seseorang harus dapat mengkategorikan inderanya. Jadi, indera (*senses*), perasaan (*feelings*), pengamatan (*observation*) bergabung menjadi suatu mata rantai sebagai alat pembentuk sebuah karakter. Seorang pemeran harus menggunakan kekuatan observasi untuk tujuan-tujuan sebagai berikut:

- a. Untuk mempelajari karakter manusia dalam berjalan, gesture, berbicara dan duduk yang nantinya dapat ditiru saat berada di atas panggung.
- b. Untuk menstimulasi atau memberi daya kreativitas imajinasi.
- c. Untuk menggabungkan beberapa kualitas yang dapat dipelajari saat mengamati kehidupan berbagai binatang. Misalnya; keanggunan seekor kucing adalah salah satu contoh dari karakter binatang.

7. Aksi dan Emosi

Pengertian emosi adalah segala aktivitas yang mengekspresikan kondisi di sini dan sekarang dari organisme manusia dan ditujukan ke arah dunianya di luar. Emosi timbul secara otomatis dan terikat dengan aksi yang dihasilkan dari konfrontasi manusia dengan dunianya. Pemeran tidak menciptakan emosi karena emosi akan muncul dengan sendirinya lantaran keterlibatannya dalam memainkan peran sesuai dengan naskah. Emosi dapat diartikan sebagai ungkapan perasaan.

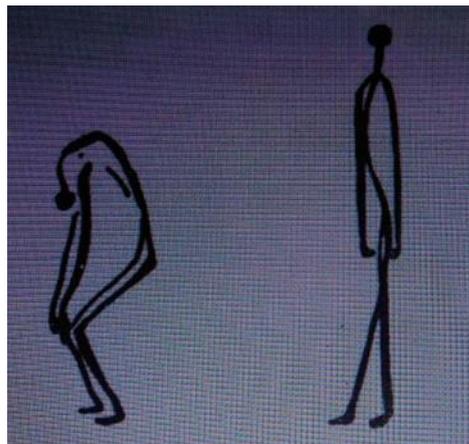
Emosi dapat berupa perasaan sedih, marah, benci, bingung, gugup, kecewa, curiga, takut, dan sebagainya. Dalam drama, seorang pemain harus dapat mengendalikan dan menguasai emosinya. Hal ini penting untuk memberikan warna bagi tokoh yang diperankan dan untuk menunjang karakter tokoh tersebut. Emosi juga sangat mempengaruhi tubuh, yaitu tingkah laku, roman muka (ekspresi), pengucapan dialog, pernapasan, niat. Niat disini timbul setelah emosi itu terjadi, misalnya setelah marah maka timbul niat untuk memukul, dan sebagainya.





Efek fisik dari emosi bergerak dari keadaan sangat rileks ke keadaan yang sangat tegang. Gunakan skala 1 sampai 10, keadaan rileks seseorang, pada level 1, diandaikan seperti orang yang sedang pingsan dan keadaan tegang seperti orang yang kaku karena ketakutan ada pada level 10. Seorang pemain harus bisa rileks secara fisik. Latihan pertama dimulai dengan relaksasi yang mutlak seperti yang ada pada level 1 pada skala di atas.

Beridirilah dengan kaki agak terbuka, lutut biarkan rileks, berat tubuh agak ke depan pada telapak kaki depan, otot-otot perut, diafragma dan bahu biarkan rileks (kedua lengan mengayun di atas kaki) dan kepala tunduk ke bawah, seperti pada Gambar 19.



Gambar 19. Posisi menunduk hingga tegak berdiri rileks

Lemaskan otot-otot wajah dan mulut, pejamkan mata; rileks...rileks..rileks..,1. Mulailah sedikit meluruskan badan; 2. Luruskan lagi, meskipun kepala dan punggung masih tetap rileks; 3. Luruskan lagi badan sampai hampir tegak; 4. Angkat kepala dan bahu ke belakang. Sekarang anda dalam posisi tegap. Di bawah 5 Skala Emosional terdapat berbagai tingkat dan di atas 5 berarti ketegangan mulai memuncak. 5. Angkat lengan sedikit; 6. Angkat lengan lebih tinggi, dengan sedikit ketegangan pada seluruh tubuh; 7. Angkat lengan sejajar dengan bahu, dengan ketegangan yang mulai bertambah sampai ke ujung jari; 8. Angkat lengan membentuk huruf V dengan ketegangan





yang makin besar; 9. Rentangkan tangan dengan ketegangan tertahan di seluruh tubuh, tungkai dan lengan – tumit tetap ditahan turun untuk mengendalikan keseimbangan.

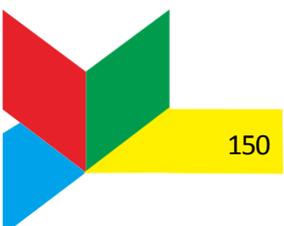
Sekarang rileks untuk level 1. Ulangi lagi latihan secara keseluruhan sampai anda benar-benar rileks level 1. Tarik nafas dalam hitungan 110. Buang nafas dalam hitungan dari 10-1. Dengan latihan ini, anda akan tahu kapan anda tegang dan kapan anda tidak benar-benar rileks.

Dalam hitungan 1-10, jangan ada yang dilewatkan atau dilompati, misalnya, 1, 3, 4, 7, 10. Semua tingkat harus dilalui, dirasakan dan dilakukan. Pada hitungan dari 10 ke 1, lakukan dengan penuh dan cepat. Ketika ada pada level 10 bayangkan lengan anda diikat ke atas dengan tali, kemudian tiba-tiba talinya dipotong dan lengan anda jatuh ke bawah.

Kesalahan yang sering dilakukan sejak awal adalah membiarkan ketegangan tersimpan di siku dan pergelangan tangan ketika gerakan berpindah dari level 10 ke 1. Ini akan membuat kepala dan bahu roboh. Untuk mencapai level 1, lengan harus mengayun dan melambai dengan sangat sedikit sekali dorongan. Jika lengan diam tidak bergerak, pasti terjadi kekakuan dan ketegangan di suatu bagian. Jangan turunkan tubuh anda sendiri, biarkan terkulai.

Jika seorang pemain harus menyampaikan suatu ketegangan yang luar biasa karena takut tetapi jari tangannya tetap rileks, dia tidak akan bisa sepenuhnya meyakinkan. Oleh karena itu, ketika ada pada level 10, pastikan ketegangan bisa mencapai ujung jari-jari. Demikian juga ketika berada pada level 1, relaksasi harus benar-benar sempurna.

Jika pemain harus jatuh pingsan dari posisi berdiri, pemain tersebut tidak akan mengalami cedera apapun apabila tubuhnya dalam kondisi rileks penuh ketika jatuh.





Apabila latihan skala emosional 1-10 dari rileks ke tegang dan dari tegang ke rileks sudah dikuasai, cobalah untuk mencapai level 1 dari level 10, yaitu jatuh. Kasus yang bisa dibawakan misalnya karena terkejut. Memang, bila relaksasi sudah dikuasai dengan baik, untuk bisa tetap berdiri dari level 10 ke 1 memang sulit. Kecenderungan yang umum adalah gerakan seperti tenggelam di lantai!. Ketegangan tidak boleh muncul pada tahap ini meskipun ketegangannya hanya level 2.

Bila semua mekanisme latihan ini sudah dikuasai dengan baik dan bisa dikendalikan, banyak hal bisa dicapai. Karena ketegangan dan relaksasi itu dipengaruhi oleh pikiran, maka pikiran harus rileks dan tidak mudah terganggu oleh properti yang ada di dekat anda. Berikut ini beberapa perasaan yang berkaitan dengan skala emosional level 1-10.

Takut	-	-	-	10
ketegangan mutlak Marah	-	-	-	9
Kejengkelan		-	-	8
Kekawatiran		-	-	7
Terkejut	-	-	-	6
ketegangan tumbuh Tenang		-	-	5
Kekecewaan	-	-	-	4
ketegangan berkurang Kelelahan	-	-	-	3
Goncangan	-	-	-	2
Pingsan	-	-	-	1 relaksasi penuh.

8. Motivasi

Peran apapun yang dimainkan harus memiliki tujuan dan motivasi. Dalam keadaan bagaimanapun adalah mustahil untuk melakukan sesuatu yang secara langsung diarahkan untuk mencetuskan suatu perasaan demi perasaan itu sendiri. Kalau hal ini tidak diindahkan, maka tidak akan diperoleh suatu apa pun, kecuali hanya kedangkalan saja. Jika kita memilih suatu tindakan atau perbuatan jangan menggunakan perasaan dan batin saja. Jangan mencoba memperlihatkan aksi cemburu atau menyatakan cinta, semata hanya untuk kepentingan perasaan itu saja. Semua perasaan itu adalah akibat





dari sesuatu yang terjadi sebelumnya. Cobalah ingat kejadian sebelumnya secara dalam-dalam dan hasilnya akan datang sendiri. Penggambaran nafsu yang palsu, yang menggunakan gerakan-gerakan konvensional, semuanya ini merupakan kesalahan-kesalahan yang kerap terjadi.

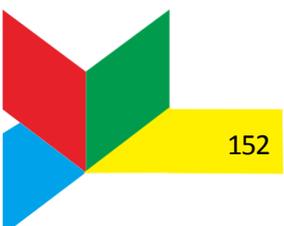
9. Ilusi

Ilusi adalah bayangan atas suatu peristiwa yang akan terjadi maupun yang telah terjadi, baik yang dialami sendiri maupun yang tidak. Kejadian itu dapat berupa pengalaman, hasil observasi, mimpi, apa yang dilihat, dirasakan, ataupun angan-angan, kemungkinankemungkinan, ramalan, dan lain sebagainya. Cara melatihnya bisa dilakukan dengan: Menyampaikan data-data tentang suatu kecelakaan, kebakaran, dan sebagainya. Bercerita tentang perjalanan keliling pulau Jawa, ketika dimarahi guru, ketika melamar pekerjaan dan sebagainya. Menyampaikan pendapat tentang lingkungan hidup, sopan santun di kampung, dan sebagainya. Menyampaikan keinginan untuk menjadi raja, polisi, dewa, burung, artis, dan sebagainya. Berangan-angan bahwa kelak akan terjadi perang antar planet, dan sebagainya.

10. Imajinasi

Imajinasi adalah suatu cara untuk menganggap sesuatu yang tidak ada menjadi seolah-olah ada. Kalau ilusi obyeknya adalah peristiwa, maka imajinasi obyeknya benda atau sesuatu yang dibendakan. Tujuannya adalah agar kita tidak hanya selalu menggantungkan diri pada benda-benda yang kongkrit. Juga di atas pentas, penonton akan melihat bahwa apa yang ditampilkan tampak benar-benar terjadi walaupun sesungguhnya tidak terlihat, benar-benar dialami sang pelaku. Kemampuan untuk berimajinasi benar-benar diuji bilamana kita sedang memainkan sebuah pantomim.

Sebagai contoh, dalam naskah *Obsesi*, terjadi dialog antara pemimpin koor dengan roh suci. Roh suci disini hanya terdengar suaranya, tetapi





pemain harus menganggap bahwa roh suci benar-benar ada. Dalam contoh lain dapat kita lihat pada sebuah naskah yang didalamnya terdapat sebuah dialog, sebagai berikut: "*Hei letnan, coba perhatikan perempuan berkaca mata gelap di depan toko itu. Perhatikan topi dan tas hitam yang dipakainya. Rasa-rasanya aku pernah melihat tas dan topi itu dipakai Nyonya Lisa beberapa saat sebelum terjadi pembunuhan*". Yang dibicarakan tokoh di atas sebenarnya hanya khayalan saja. Perempuan berkaca mata gelap, bertopi, dan bertas hitam tidak terlihat atau tidak tampak dalam pentas.

Telah disebutkan bahwa obyek imajinasi adalah benda atau sesuatu yang dibendakan, termasuk disini segala sifat dan keadaannya. Sebagai latihan dapat dipakai cara-cara sebagai berikut: Sebutkan sebanyak mungkin benda-benda yang terlintas di otak kita. Jangan sampai menyebutkan sebuah benda lebih dari satu kali.

Sebutkan sebuah benda yang tidak ada disekitar kita kemudian bayangkan dan sebutkan bentuk benda itu, ukurannya, sifatnya, keadaannya, warna, dan sebagainya. Menganggap atau memperlakukan sebuah benda lain dari yang sebenarnya. Contohnya, menganggap sebuah batu adalah suatu barang yang sangat lucu, baik itu bentuknya, letaknya, warnanya dan sebagainya. Sehingga dengan memandang batu tersebut kita jadi tertawa terpingkal-pingkal. Menganggap sesuatu benda memiliki sifat yang berbeda-beda. Misalnya sebuah pensil rasanya menjadi asin, pahit, manis kemudian berubah menjadi benda yang panas, dingin, kasar, dan sebagainya. Semakin kuat imajinasi kita, semakin baik dan enak dilihat permainan kita. Tetapi semakin banyak kita menggunakan pikiran, biasanya akan terlihat canggung dan kaku permainan kita.

11. Kepekaan Panca Indera

a. Mata

Duduk bersila sambil menatap suatu titik di dinding. Konsentrasi hanya pada titik tersebut. Usahakan menatap titik tersebut tanpa



berkedip, kenali titik itu, letaknya, besarnya, bentuknya. Ambil sikap berdiri kemudian alihkan pandangan kita ke suatu titik di langit-langit atas, konsentrasi pada titik tersebut, tatap tajam titik itu, kenali letaknya, warnanya, besar kecilnya. Selanjutnya tundukkan kepala, arahkan pandangan kita ke satu titik yang ada di lantai, kenali titik itu, letaknya, besarnya, bentuknya.

b. Telinga

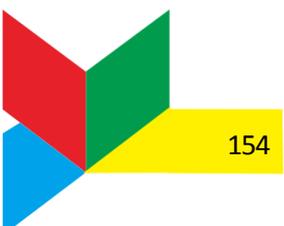
Duduk bersila, pejamkan mata. Sementara itu seseorang mengetuk-ngetuk sesuatu pada beberapa macam benda, dimana setiap benda memiliki nada/suara yang berlainan. Hitunglah berapa kali ketukan pada benda yang sudah ditentukan. Duduklah ditepi jalan yang ramai, sambil memejamkan mata. Cobalah untuk mengenali suara apa saja yang masuk ke telinga, misalnya suara truk, bus, sepeda motor, suara tawa seseorang diatas sepeda motor, suara sepatu di atas trotoar, dan sebagainya.

c. Hidung

Duduk di tepi jalan sambil memejamkan mata, kemudian cobalah untuk mengenali bau apa yang ada disekitar kita. Misalnya bau keringat orang yang lewat di depan kita, bau parfum, asap knalpot, asap rokok, atau tanah yang baru disiram hujan, dsb. Ciumlah tangan, kaki, pakaian, dan jika bisa seluruh tubuh kita, rasakan dan hayati benar-benar bagaimana baunya. Cobalah sekarang dengan memusatkan perhatian pada aroma bumbu dapur, misal: bawang, jeruk, cabe, terasi sehingga mendapatkan efek tertentu dari pelatihan kepekaan pembauan ini, misalnya muak, muntah, dan sejenisnya. Aroma bawang (muak, senang, benci). Aroma Jeruk (suka, marah). Aroma terasi (mual, mau muntah, jijik). Aroma cabe (panas, menakutkan).

d. Kulit

Rabalah tangan, kaki, kepala dan seluruh tubuh kita, juga pakaian kita. Rasakan dan kenalilah tubuh kita itu, cari perbedaan antara setiap tubuh. Rabalah dinding, lantai, meja, atau benda-benda lain. Perhatikanlah bagaimana rasanya, dingin atau panas. Juga sifatnya





halus atau kasar dan coba juga mengenali bentuknya. Lakukan latihan ini dengan mata terpejam.

e. Lidah

Rabalah dengan lidah bagaimana bentuk mulut kita, bagaimana bentuk gigi, langit-langit, bibir, dan sebagainya. Rasakan dengan menjilat, bagaimana rasa dari sebuah kancing baju, sapu tangan, batang pensil, tangan yang berkeringat dan sebagainya.

12. Kesadaran

a. Sadar ruang

Berjalanlah mengitari ruangan dengan selambat-lambatnya, sadari betul proses dari berjalan itu sendiri. Tidak perlu dipikirkan, tetapi dirasakan. Mulai dari kaki belakang yang jinjit, kemudian titik tumpu berat badan dialihkan ke kaki yang di depan, kemudian kaki belakang mengayun ke depan dan seterusnya. Kalau ada keinginan untuk berjalan lebih cepat, jangan ikuti keinginan itu, tapi sadari bahwa ada keinginan itu. Jelajahi ruangan dan tetap konsentrasi pada kesadaran.

b. Sadar Irama

Putarlah irama musik, mulai dari irama slow, lambat sampai irama cepat. Kemudian bergeraklah secara bebas, improvisasi, mengikuti alunan irama musik yang anda tangkap lewat indera pendengaran. Pertahankan mata tetap terbuka agar tidak bertabrakan. Semakin cepat irama musik semakin tinggi konsentrasi yang dibutuhkan.

13. Mimesis

Mimesis yaitu menirukan atau meniru perilaku orang lain atau binatang. Menirukan perilaku atau pengalaman orang lain. Mengamati tabiat orang yang akan diperankan. Membaca referensi sebuah budaya dan manusia yang akan diperankan.

Mengamati tingkah laku binatang, gerak instingnya, suaranya. Hal ini untuk memperkaya perbendaharaan karakter, karena dalam kehidupan sering kita jumpai istilah yang terkait dengan karakter binatang, misal:





licik bagai ular, licin seperti belut, galak seperti singa, jinak-jinak merpati dan lain sebagainya.

D. Aktivitas Pembelajaran

Di bawah ini adalah serangkaian kegiatan belajar yang dapat Anda lakukan untuk memantapkan pengetahuan, keterampilan, serta aspek pendidikan karakter yang terkait dengan uraian materi pada kegiatan pembelajaran ini.

1. Pada tahap pertama, Anda dapat membaca uraian materi dengan teknik skimming atau membaca teks secara cepat dan menyeluruh untuk memperoleh gambaran umum materi.
2. Berikutnya Anda dianjurkan untuk membaca kembali materi secara berurutan. Hal ini perlu dilakukan untuk menghindari keterlewatan materi dalam bahasan kegiatan pembelajaran ini.
3. Fokuslah pada materi ataupun sub materi yang ingin dipelajari. Baca baik-baik informasinya dan cobalah untuk dipahami secara mandiri sesuai dengan bahasan materinya.
4. Latihkan secara personal materi praktik dan sesuaikanlah dengan prosedur yang ada di modul. Ulangi latihan tersebut sampai Anda terampil sesuai tingkat pencapaian yang ditentukan dalam modul.
5. Setelah semua materi Anda pahami, lakukan aktivitas pembelajaran dengan mengerjakan lembar kerja berikut.

Lembar Kerja 4.1. Tahap Latihan Olah Tubuh dan Olah Rasa

6. Tujuan kegiatan:
Melalui praktik kerja, Anda diharapkan mampu menguasai materi melaksanakan olah tubuh dan olah rasa yang ada dalam kegiatan pembelajaran ini dengan memperhatikan kemandirian, kerjasama, kedisiplinan, dan terbuka terhadap kritik dan saran.
7. Langkah kegiatan:
 - a. Secara mandiri pelajari uraian materi secara seksama
 - b. Lakukan latihan olah tubuh dan olah rasa yang ada dalam dalam modul



- c. Diskusikan hasil latihan Anda dengan teman sejawat atau pengampu secara terbuka, saling menghargai pendapat dengan semangat kerjasama
- d. Isilah lembar kerja sesuai dengan tahapan latihan yang Anda selesaikan sesuai waktu yang disediakan

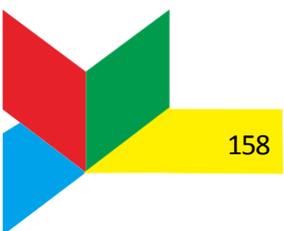
L.K. 4.1 Tahap Latihan Olah Tubuh dan Olah Rasa

Jenis Latihan	Tahap Latihan
1. Pernafasan	a. Olah Tubuh Ketahanan <ul style="list-style-type: none">•••• Dst.... b. Olah Tubuh Kelenturan <ul style="list-style-type: none">•••• Dst.... c. Olah Tubuh Keterampilan <ul style="list-style-type: none">•••• Dst.
2. Relaksasi
3. Konsentrasi





Jenis Latihan	Tahap Latihan
4. Observasi dan Empati
1. Aksi dan Emosi
2. Motivasi
3. Ilusi
4. Imajinasi
5. Kepekaan Panca Indera
6. Kesadaran





Jenis Latihan	Tahap Latihan
7. Mimesis

8. Dalam kegiatan diklat tatap muka penuh, **Lembar Kerja 4.1** ini Anda kerjakan di dalam kelas pelatihan dengan dipandu oleh fasilitator. Dalam kegiatan diklat tatap muka In-On-In, **Lembar Kerja 4.1** Anda kerjakan pada saat **On the job learning 1 (On-1)** dan dikerjakan secara mandiri sesuai langkah kerja yang diberikan dan diserahkan serta dipresentasikan di hadapan fasilitator saat **in service learning 2 (In-2)** sebagai bukti hasil kerja.

E. Latihan / Kasus / Tugas

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan singkat dan jelas!

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan olah tubuh ketahanan.
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan olah tubuh kelenturan.
3. Jelaskan apa yang dimaksud dengan olah tubuh ketrampilan.
4. Apa yang dimaksud dengan konsentrasi?
5. Apa yang dimaksud dengan ingatan emosi?
6. Apa bedanya ilusi dengan imajinasi?
7. Mengapa imajinasi sangat penting dalam bermain teater?
8. Apa yang dimaksud dengan motivasi?
9. Apa yang dimaksud dengan kesadaran terhadap ruang?
10. Apa yang dimaksud dengan kesadaran terhadap irama?





F. Rangkuman

Tubuh sebagai salah satu media ekspresi seorang aktor perlu diolah agar menjadi lentur, memiliki stamina dan siap dibentuk untuk menghadapi peran apa pun. Olah tubuh merupakan salah satu bentuk latihan dasar teknik pemeranan yang bertujuan untuk membentuk tubuh pemeran menjadi lentur, liat dan trampil serta memiliki stamina yang baik sebagai persiapan pemeran membentuk wadag peran.

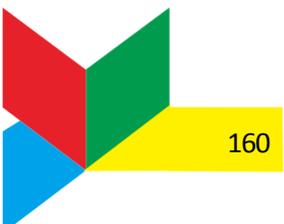
Seorang pemeran membutuhkan tubuh dengan stamina/ketahanan yang prima, kelenturan/fleksibilitas yang tinggi serta ketrampilan yang cerdas guna menopang/mendukung kerja kreatif pemeranannya. Untuk itu maka tubuh perlu diolah sesuai jenis kebutuhannya, yakni : olah tubuh untuk ketahanan, olah tubuh untuk kelenturan dan olah tubuh untuk ketrampilan.

Olah rasa adalah upaya memperkaya dan mempertajam kepekaan pancaindra dan emosi untuk memperkuat ekspresi dalam seni peran. Untuk itu dibutuhkan konsentrasi sebagai langkah awal dalam pelatihan olah rasa.

G. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran 4 melaksanakan olah tubuh dan olah rasa, beberapa pertanyaan berikut perlu Anda jawab sebagai bentuk umpan balik dan tindak lanjut.

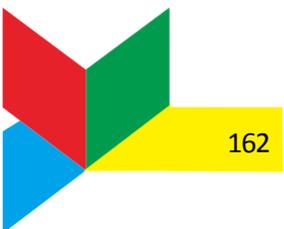
1. Apakah setelah mempelajari kegiatan pembelajaran 4 ini Anda mendapatkan pengetahuan dan keterampilan memadai tentang melaksanakan olah tubuh dan olah rasa?
2. Apakah materi kegiatan pembelajaran 4 ini telah tersusun secara sistematis sehingga memudahkan proses pembelajaran?
3. Apakah Anda merasakan manfaat penguatan pendidikan karakter terutama dalam hal kerjasama, disiplin, dan menghargai pendapat orang lain selama aktivitas pembelajaran?
4. Hal apa saja yang menurut Anda kurang dalam penyajian materi kegiatan pembelajaran 4 ini sehingga memerlukan perbaikan?



- 
5. Apakah rencana tindak lanjut Anda dalam kaitannya dengan proses belajar mengajar di sekolah setelah menuntaskan kegiatan pembelajaran 4 melaksanakan olah tubuh dan olah rasa?

H. Pembahasan Latihan / Tugas / Kasus

1. Penjelasan mengenai olah tubuh ketahanan dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 3.
2. Penjelasan mengenai olah tubuh kelenturan dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 4.
3. Penjelasan mengenai olah tubuh ketrampilan dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 5.
4. Penjelasan mengenai konsentrasi dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 1 alinea kedua.
5. Penjelasan mengenai ingatan emosi dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 2.
6. Penjelasan mengenai ilusi dan imajinasi dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 6.
7. Penjelasan mengenai perlunya imajinasi dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 6.
8. Penjelasan mengenai motivasi dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 4.
9. Penjelasan mengenai sadar ruang dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 8.
10. Penjelasan mengenai sadar irama dapat Anda temukan dalam uraian materi poin 8.



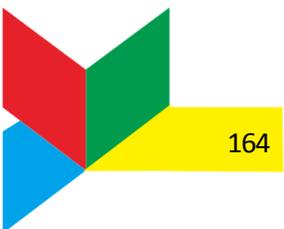


PENUTUP

Demikian secara teoritik, dan praktik modul dasar pemeranan dengan materi olah tubuh, olah vokal, dan olah rasa ini disajikan dengan harapan dapat memberikan tambahan wawasan, pengetahuan, inspirasi dan ketrampilan peserta diklat dalam mengembangkan kompetensinya dalam bidang seni budaya teater, khususnya tentang dasar-dasar seni pemeranan.

Melalui kegiatan pembelajaran berbasis modul ini, diharapkan dapat membantu Anda sebagai Guru Seni Budaya untuk belajar secara mandiri, mengukur kemampuan diri sendiri, dan menilai dirinya sendiri utamanya dalam subjek dasar-dasar pemeranan dalam bentuk pengetahuan konseptual, faktual serta praktik implementatif. Semoga modul ini dapat digunakan sebagai panduan mandiri bagi Anda pribadi dan selanjutnya dapat menjadi rujukan atau referensi dalam proses pembelajaran di kelas sehingga peningkatan kompetensi yang menjadi tujuan utama modul ini menemukan maknanya secara nyata.

Tak ada gading yang tak retak. Demikian pula modul ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi kelengkapan dan kesempurnaan modul dasar pemeranan ini.





EVALUASI

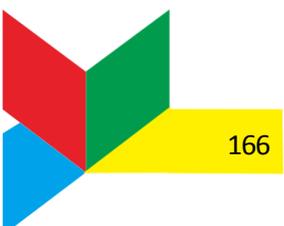
- Bacalah soal dengan teliti, jumlah soal seluruhnya ada 25 butir dan setiap soal memiliki bobot 4
 - Kerjakan semua soal tersebut
 - Pilihlah jawaban yang Anda anggap benar dengan memberi tanda (X) pada pilihan jawaban
 - Usahakan jangan membuka materi yang terdapat di dalam modul pada saat Anda mengerjakan soal
 - Setelah selesai, cobalah periksa secara mandiri jawaban yang Anda pilih dengan membuka modul untuk mengetahui jawaban benar, dari sini Anda akan tahu berapa jumlah jawaban benar dan berapa jumlah jawaban salah
 - Untuk mengetahui berapa nilai yang Anda dapatkan, gunakanlah rumus ini (Nilai Akhir = Jumlah jawaban benar x bobot)
-

1. Azas yang mengatur dan memandu dalam merancang dan melaksanakan sebuah pembelajaran yang berasal dari pemikiran tokoh tokoh pendidikan adalah ...
 - A. teori pendidikan
 - B. pelaksanaan pendidikan
 - C. kurikulum pendidikan
 - D. jalur pendidikan
2. Mementingkan pembentukan kebiasaan melalui latihan dan pengulangan, pengaruh lingkungan dan peranan reaksi merupakan ciri-ciri yang mendasari teori
 - A. humanistik
 - B. behavioristik
 - C. konstruktivistik
 - D. kognivistik
3. Beberapa kritik yang muncul dalam penerapan pembelajaran yang menggunakan teori behavioristik diantaranya ...
 - A. pembelajaran berpusat/sentralistik
 - B. pembelajaran berpusat pada sekolah
 - C. pembelajaran berpusat pada guru
 - D. pembelajaran berpusat pada siswa



4. Belajar merupakan proses pengolahan informasi dalam otak manusia mulai dari menerima dan menjadi simbol simbol informasi disimpan dalam penampungan yang disebut sensori register baik memori jangka pendek maupun jangka panjang. Uraian tersebut merupakan teori ...
 - A. Robert M Gagne
 - B. Gutri
 - C. Bruner
 - D. Jean peaget

5. Proses penyesuaian yang berkesinambungan antara asimilasi dan akomodasi dalam teori belajar Jean Peaget adalah tahapan ...
 - A. asimilasi
 - B. kombinasi
 - C. akomodasi
 - D. equilibrasi





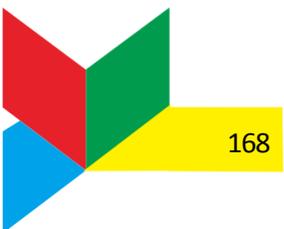
GLOSARIUM

- Aking : memberi suatu bentuk atau wujud suatu ide, gagasan melalui tubuh, vokal, ruang, musikalitas.
- Anatomi : struktur atau susunan organisasi dari makhluk hidup
- Artikulasi : kejelasan dalam pengucapan dengan menempatkan organ-organ produksi suara manusia pada titik-titik artikulator yang tepat dan benar
- bahasa tubuh : bahasa yang ditimbulkan oleh isyarat-isyarat dan ekspresi tubuh
- diafragma : sekat yang memisahkan antara rongga dada dan rongga perut
- business : gerakan-gerakan kecil atau kesibukan yang karakteristik, yang mempunyai ciri-ciri khas.
- Empati : kemampuan untuk merasakan dan menghayati perasaan orang lain
- Fonasi : proses bergetarnya pita suara
- Gesture : sikap tubuh yang memiliki makna, bisa juga diartikan dengan gerak tubuh sebagai isyarat
- Guide : tanda-tanda khusus pada cara berjalan dan cara bergerak pemain.
- Ilusi : bayangan atas suatu peristiwa yang akan terjadi maupun yang telah terjadi, baik yang dialami sendiri maupun yang tidak.
- Imajinasi : proses pembentukan gambaran-gambaran baru dalam pikiran, dimana gambaran tersebut tidak pernah dialami sebelumnya atau mungkin hanya sedikit yang dialaminya
- Improvisasi : gerakan dan ucapan yang tidak terencana untuk menghidupkan permainan.





- Intonasi : nada suara (dalam bahasa jawa disebut *langgam*), irama bicara, atau alunan nada dalam melafalkan kata-kata, sehingga tidak datar atau tidak monoton.
- Konsentrasi : kesanggupan atau kemampuan yang diperlukan untuk mengerahkan pikiran dan kekuatan batin yang ditujukan ke suatu sasaran tertentu sehingga dapat menguasai diri dengan baik
- Membran : selaput atau lapisan tipis yang sangat peka terhadap getaran
- Mimik : ekspresi gerak wajah untuk menunjukkan emosi yang dialami pemain
- Movement : gerakan perpindahan atau pertukaran tempat kedudukan di atas pentas
- mukosa hidung : permukaan lembab yang melapisi hidung
- motivasi : proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya
- observasi : kegiatan mengamati yang bertujuan menangkap atau merekam hal apa saja yang terjadi dalam kehidupan
- properti : benda atau pakaian yang digunakan untuk mendukung dan menguatkan akting pemeran.
- Proscenium : bentuk panggung berbingkai, biasanya untuk drama realis
- proscenium arch : lengkung atau bingkai proscenium
- Resonansi : gema suara
- Timbre : warna suara yang memberi kesan pada kata-kata yang kita ucapkan





DAFTAR PUSTAKA

- _____. 1982. *Tentang Bermain Drama Catatan Elementer Bagi Calon Pemain*. Jakarta: PT Dunia Pustaka Jaya
- Anirun, Suyatna, 1998, *Menjadi Aktor*, Studiklub Teater Bandung dan PT Rekamedia Multiprakarsa, Bandung.
- Berry, Eric, 1986, *Voice and The Actor*, Harrap Ltd, London.
- Degeng, I Nyoman Sudana. 1989. *Ilmu Pengajaran Taksonomi Variable*. Jakarta: Depdikbud.
- Dewanto, Nirwan, 2008, *Jantung Lebah Ratu*, Gramedia, Jakarta.
- Djiwandono, Sri Esti Muryani. 2001. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Gage, N.L., & Berliner, D. 1979. *Educational Psychology. Second Edition*. Chicago: Rand Mc. Nally.
- Gredler, Margaret E. Bell. 1994. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Mahmud, Drs. M. Dimiyati. 1989. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Depdikbud.
- Muryono, Buanergis, 1997, *Menjadi Artis Dubber Profesional*, Pustaka Utama Grafiti, Jakarta.
- My, Rudy, 2008, *Panduan Olah Vokal*, MedPress, Jakarta.
- Nazir, Mohammad, 1988, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta.
- Purwanto, Ngalm. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Rendra, 2000, *Empat Kumpulan Sajak*, Pustaka Jaya, Jakarta.
- Sagala Syaiful. 2009. *Konsep dan Mkana Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sani, Asrul, Arifin C.Noer, Marselli Sumarsono, 2000, *Skenario Naga Bonar, Taksi, dan Sri*, Dewan Kesenian Jakarta, Jakarta.
- Saptaria, El Rikrik, 2006, *Panduan Praktis Akting untuk Film dan Teater*, Rekayasa Sains, Bandung.



Siregar, Eveline. Nara, Hartini. 2007. *Buku Ajar Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Stanislavski, Constantin, 2007, *Membangun Tokoh*, Terjemahan B.Verry Handayani, Kepustakaan Populer Gramedia, Jakarta

Suryabrata, Sumadi. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Syah M.Ed., Muhibbin. 2003. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Udin Syaefudin Sa'ud. 2012. *Inovasi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Wolfit, Sir Donald, 1965, *Acting and Stage Movement*, Arc. Book, New York.

<http://ratgrup.blogspot.com/2009/01/teori-belajar-behavioristik.html>)

<http://www.perpustakaan-online.blogspot.com/2008/04/teori-belajar-humanistik.html>)

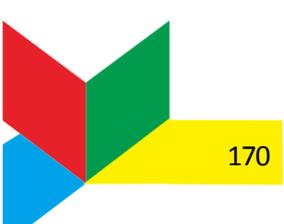
<http://puslit.petra.ac.id/journals/interior/>.

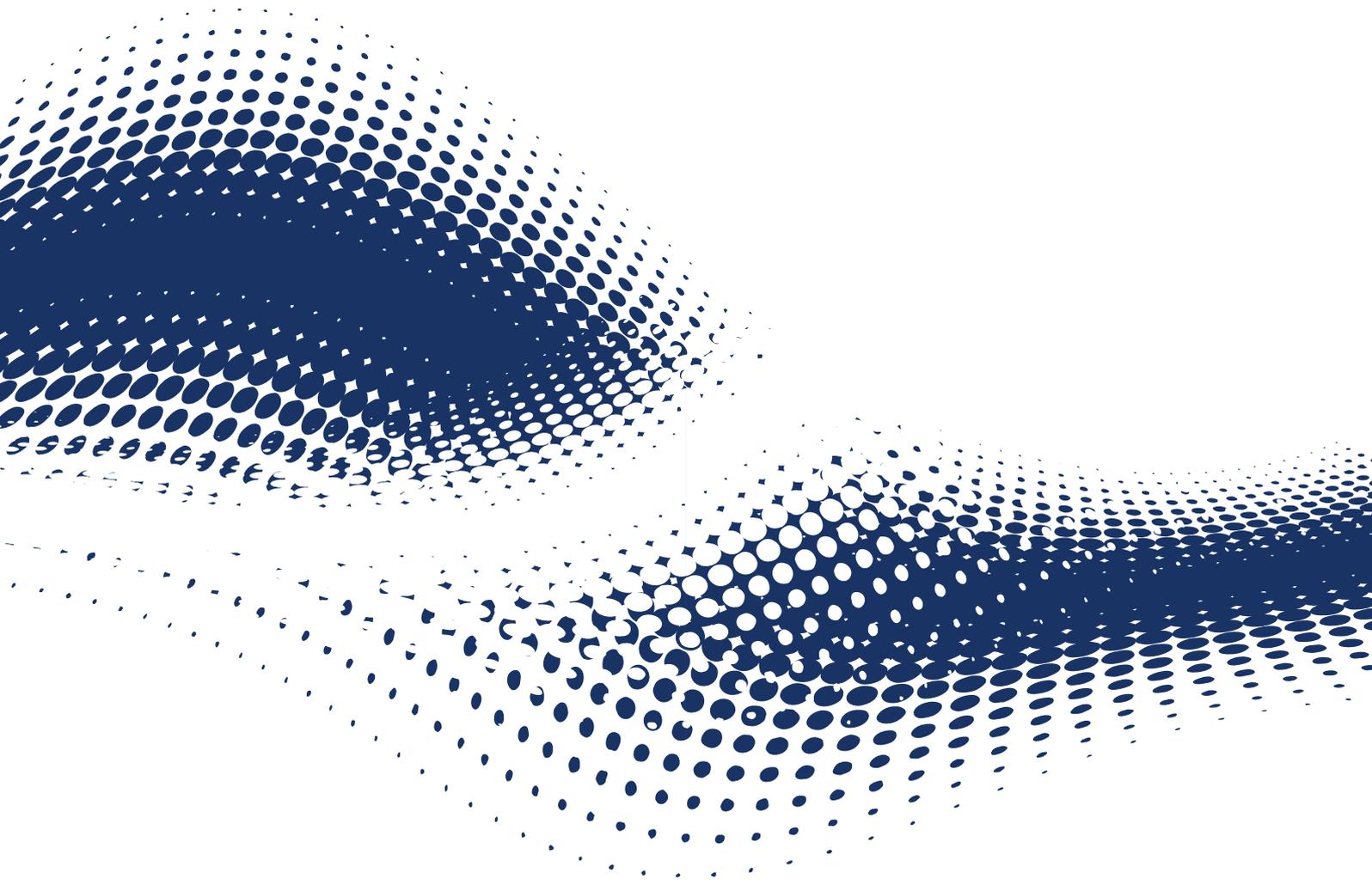
<http://warnadunia.com/teori-pembelajaran-konstruktivisme/>

<http://www.perpustakaan-online.blogspot.com/2008/04/teori-belajar-humanistik.html>

<http://tyaeducationjournals.blogspot.com/2008/04/dibutuhkan-sebuah-kerangka->

<http://www.perpustakaan-online.blogspot.com/2008/04/teori-belajar-humanistik.html>





**DIREKTORAT JENDERAL GURU DAN TENAGA KEPENDIDIKAN
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
2017**