



LENTERA KARYA EDUKASI:  
Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat  
Journal homepage: <https://ejournal.upi.edu/index.php/Lentera>



## Pengenalan Olah Nasaf, Suara, Dan Sukma bagi Siswa SMP Kabupaten Kuningan

Tifani Kautsar<sup>1</sup>, Arip Hidayat<sup>2</sup>, Andriyana<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Kuningan, Indonesia

\*Correspondence E-mail: [tifani.kautsar@uniku.ac.id](mailto:tifani.kautsar@uniku.ac.id)

### ABSTRACT

Students need to teach literature on drama material to hone creativity and critical thinking skills in a drama performance. Drama as a literary and performance work are two essential things to be taught in schools. Devotion to teaching drama to students is necessary to build a construct of a steady understanding of play. Community service with the PRA (Participatory Rural Appraisal) method which involves everyone and all participants actively participate in the service process. The midwifery process conducts direct practice on the material provided and conducts joint evaluations. The results of the evaluation produce practical material for the introduction of basic theater exercises proven to hone creative thinking.

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Submitted/Received 2 Juni 2023

First Revised 7 Juli 2023

Accepted 4 Agustus 2023

First Available online 4 Agustus 2023

Publication Date 4 Agustus 2023

#### Keywords:

Drama,  
breathing exercise,  
sound processing,  
soul exercise

## ABSTRAK

Pengajaran sastra pada materi drama sangat dibutuhkan siswa untuk mengasah kreatifitas dan kemampuan berfikir kritis dalam sebuah pementasan drama. Drama sebagai karya sastra dan karya pentas merupakan dua hal yang penting untuk diajarkan disekolah. Pengabdian tentang pengajaran drama bagi siswa diperlukan untuk membangun konstruk pemahaman yang ajeg tentang permainan drama. Pengabdian dengan metode PRA (Participatory Rural Appraisal) yang melibatkan semua orang dan semua partisipan ikut aktif dalam proses pengabdian. Proses pengabdian melakukan praktik langsung terhadap materi yang diberikan dan melakukan evaluasi bersama. Hasil evaluasi menghasilkan materi praktik pengenalan latihan dasar teater terbukti dapat mengasah berfikir kreatif.

**Kata kunci:**

*Drama,  
olah nafas,  
olah suara,  
olah sukma*

## 1. PENDAHULUAN

Secara etimologis, kata *acting* berasal dari bahasa Inggris yang berarti peran (pemain sandiwara) yang dalam kamus berarti proses, cara, perbuatan, memahami perilaku yang diharapkan dan dikaitkan dengan seseorang. Saptaria (2006) menyatakan bahwa akting adalah sebuah pekerjaan, yakni pekerjaan yang membutuhkan panggilan jiwa yang harus dijalani dengan kepedulian dan ketekunan yang sangat tinggi.

Lebih jelas, Saptaria (2006:3) menjelaskan “Acting (peran) berasal dari kata “to act” yang berarti “beraksi”. Akting dalam konteks ini adalah perpaduan antara atraksi fisik (kebertubuhan), intelektual (analisis karakter dan naskah) dan spiritual (transformasi jiwa)”. “Itu sebabnya kita sering mendengar sutradara meneriakan kata “action!” di belakang kamera ketika aktor memulia aktingnya. Akting dengan demikian lebih berarti mengaksikan peran yang dimainkan” (Sitorus, 2002:37).

Anirun (1998:44) menyatakan “Teknik pemeranan atau akting adalah bagaimana si aktor menyatukan, mendayagunakan secara proposional segala peralatan pemeranannya. Dengan modal keterampilan dan bakatnya ia menampilkan gagasan-gagasan menjadi perwujudan watak-watak yang nyata dengan efek-efek yang diperhitungkan bagi penontonnya”.

Saptaria(2006:3) menyatakan “Usaha seorang aktor dalam melakoni seni akting adalah mengembangkan kemampuan berekspresi, menganalisis naskah dan menransformasi diri ke dalam karakter yang ia mainkan. Dengan menempa kemampuan ketiganya, aktor akan bisa membuka diri dan menyerap kekayaan pengalaman hidup dari si tokoh sesuai dengan konsep penulis naskah dan sutradara”.

Bidang pendidikan dan pengajaran, khususnya pembelajaran sastra, isue yang selalu bergema dan menonjol adalah kekurangberhasilan pada pembelajaran apresiasi drama. Selama ini pembelajaran sastra lebih menekankan aspek kognitif. Siswa lebih banyak mempelajari teori tentang sastra dan kurang dalam aspek afektif dan psikomotoriknya. Hal semacam ini memang menjadi maklum sebab memang itulah yang selalu diberikan oleh pihak pengajar sastra. Boleh jadi penyebabnya adalah kemampuan pengajar sastra di satu sisi; di sisi yang lain juga terdapat variabel media serta evaluasi belajarnya yang tidak mencakupi ranah afektif dan psikomotorik. Selain itu, kekurangberhasilan pembelajaran apresiasi drama disebabkan adanya keterbatasan media dalam pembelajaran sastra khususnya apresiasi drama, kurangnya perhatian guru dalam bidang tersebut, serta kurangnya alokasi waktu untuk pengajaran sastra. Kekurangan lain dalam pengajaran sastra adalah kurang memadainya buku-buku panduan yang ada, sarana penunjang, serta aktivitas penunjang.

Rendahnya minat siswa untuk mempelajari drama tidak hanya dipengaruhi oleh bentuk drama yang berupa dialog. Karya sastra berbentuk dialog memang rumit sehingga untuk mempelajarinya diperlukan suatu ketelitian lebih. Faktor lain yang mempengaruhi minat siswa untuk mempelajari drama di antaranya adalah karena metode mengajar yang digunakan oleh guru masih sangat berorientasi pada teori-teori sehingga siswa merasa bosan dan tidak tertarik untuk mengikuti pembelajaran drama.

Proses pembelajaran yang masih didominasi guru juga dapat menjadi pengaruh yang menyebabkan tingkat apresiasi drama siswa menjadi rendah sebab siswa enggan untuk mengkaji drama. Masih banyak guru yang hanya puas dengan media berupa teks/naskah drama sebagai media untuk mengajarkan drama pada siswanya. Padahal media pembelajaran dapat menentukan kondisi pembelajaran yang terjadi di kelas. Apabila guru menggunakan media yang

menarik, maka siswa akan tertarik untuk mengikuti pelajaran, proses belajar-mengajar dapat berjalan lancar, suasana kelas menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan pembelajaran dapat berlangsung dengan efektif dan efisien.

Bahan ajar apresiasi drama yang berupa naskah yang biasanya sulit untuk dipahami menyebabkan guru hanya mengajarkan drama secara sekilas, biasanya hanya mengenai pengertian drama dan unsur-unsur penyusun drama sehingga siswa tidak memiliki pengetahuan yang lengkap mengenai apresiasi drama dan mengenai drama serta isinya. Hal lain yang menyebabkan tingkat kemampuan apresiasi drama siswa rendah adalah karena guru mengalami kesulitan dalam mengajarkan apresiasi drama secara apresiatif. Seperti telah disinggung di atas, selama ini guru hanya menggunakan metode ceramah untuk mengajarkan mengenai apresiasi drama pada siswa. metode tersebut dirasakan kurang apresiatif karena guru hanya menjelaskan hal-hal yang umum dan sifatnya hanya teori sehingga siswa sama sekali tidak mengetahui apresiasi drama.

Teater sebagai suatu istilah memiliki perkembangan makna atau pengertian yang sangat luas. Pada awal mulanya teater diartikan secara umum sebagai sebuah tempat pertunjukan. Terkadang juga diberi arti sebagai tempat “ panggung,” atau stage. Adapun secara etimologis (asal kata) teater adalah gedung pertunjukan atau auditorium (Harymawan, 1988: 2)

Menurut Wahyudi (dalam Budiarta, 2002: 99), istilah teater yang berasal dari theatron yang juga merupakan turunan dari kata theaomai mengandung makna ‘ dengan takjub melihat atau memandangi.’ Secara historis, teater diartikan sebagai tempat pertunjukan, panggung, yaitu sejak zaman Thucydides (471-395 SM) dan Plato (429-348 SM). Teater juga mengandung pengertian sebagai publik atau auditorium pada zaman Herodotus, dan dimaksudkan sebagai suatu bentuk karangan tonil (Asmara, 1983: 12).

Sejalan dengan pendapat tersebut, kata teater juga dikenal pada mulanya berasal dari kata Greek, sebagai “theatron,” Kata ini mengandung maksud atau arti to see, to view. Menurut Tennyson (dalam Akhmadi dan Mudjijono, 1988: 34) teater berkaitan dengan masalah pokok, yakni performance, production, staging, actor, interpretation, dan practice. Pendapat hampir sama dikemukakan oleh Tjokroatmodjo (1985: 41) bahwa teater ialah suatu seni tentang penatalaksanaan pementasan suatu cerita atau karya seni yang lain, yang meliputi penggarapan terhadap unsur-unsur pelaku, naskah, pentas, sutradara, kostum, dan perlengkapan pentas.

Dalam perkembangannya istilah teater mengalami banyak perluasan dalam hal pengertiannya. Teater adalah suatu kegiatan manusia yang secara sadar menggunakan tubuhnya sebagai alat atau media utama untuk menyatakan rasa dan karsanya, mewujudkan dalam suatu karya (seni). Di dalam menyatakan rasa dan karsanya itu alat atau media utama tadi ditunjang oleh unsur gerak, unsur suara, dan atau unsur bunyi, serta unsur rupa (Padmodarmaya, 1983: 1).

Berpedoman pada beberapa uraian tersebut di atas, dalam penelitian ini pengertian teater dimaksud adalah, suatu komunitas sekelompok orang yang beraktivitas dalam bidang seni sastra (drama pada khususnya) yang merupakan satu kesatuan utuh antara manusia (pemeran) sebagai media utama dengan sebagian atau keseluruhan unsur-unsur penunjangnya berupa gerak, unsur suara, dan atau unsur bunyi, serta unsur rupa. Analog dengan penjelasan tersebut di atas, teater sekolah hakikatnya juga sama dengan teater pada umumnya. Namun demikian, ada kekhasan yang tampak pada teater sekolah yang didirikan di dalam lembaga sekolah. Sejumlah sekolah mendirikan teater untuk membina aspek kepribadian dan keterampilan siswanya.

Lebih lanjut, berkenaan dengan Pembelajaran Apresiasi Drama dapat dijelaskan bahwa tujuan pembelajaran apresiasi seni pada umumnya di Indonesia mengalami perubahan seiring

dengan perubahan kurikulum sekolah. Sudah sejak diberlakukan GBPP 1984, tujuan pendidikan seni diarahkan agar siswa memiliki kemampuan apresiasi terhadap lingkungan dan karya seni serta dapat memanfaatkan pengalamannya untuk berkomunikasi secara kreatif melalui kegiatan berkarya seni (Masunah, 2003: 301). Menyusul kemudian dengan diberlakukannya kurikulum 1994, maka tujuan apresiasi seni yang di dalamnya termasuk apresiasi drama, diarahkan untuk mengembangkan kemampuan berapresiasi dan berkarya kreatif. Selanjutnya, berlakunya kurikulum 2006 sekarang ini, pembelajaran apresiasi drama sudah menjadi bagian dari mata pelajaran bahasa Indonesia. Apresiasi drama dalam banyak fenomena pembelajaran saat ini lebih banyak disajikan dengan mengutamakan aspek ingatan serta berorientasi pada hapalan murid sebagai hasil belajar. Keadaan ini mengakibatkan murid tidak sepenuhnya dapat memperoleh pengalaman berapresiasi sehingga pembelajaran apresiasi drama menjadi tidak bermakna.

Untuk mencapai kompetensi bersastra tersebut di atas, maka pembelajaran apresiasi drama dapat diarahkan secara aplikatif. Memperkenalkan kepada siswa tentang karya-karya naskah drama secara langsung adalah perjalanan awal yang baik bagi terpupuknya kecintaan siswa terhadap sastra. Dengan membaca karya sastra siswa akan memiliki pengalaman. Pembaca (siswa) memasuki dunia ciptaan pengarang, dan pada gilirannya akan sampai pada taraf memahami dan menilai karya sastra tersebut.

Pengajaran sastra, dalam hal ini apresiasi drama, pada dasarnya tidak diarahkan untuk mencetak ahli sastra atau sastrawan. Pengajaran apresiasi drama diharapkan dapat membangkitkan kecintaan siswa pada karya-karya bangsa sendiri. Diharapkan pula dalam apresiasi drama dapat membawa siswa ke arah pembentukan kecakapan hidup, memiliki kemampuan komunikasi lisan, mengembangkan eksistensi dan potensi diri, dan kemampuan untuk bekerja sama. Drama adalah bagian dari jenis karya sastra. Hal ini khususnya merupakan bagian dari upaya memberikan posisi tempat drama dalam kajian pembagian menurut jenisnya. Semi (1993 : 8) berpendapat bahwa sastra adalah suatu bentuk dan hasil pekerjaan seni kreatif yang objeknya adalah manusia dan kehidupannya dengan menggunakan bahasa sebagai mediumnya. Sebagai sebuah karya seni kreatif, Wellek dan Warren (1993 : 300) berpendapat bahwa kebanyakan teori sastra modern membagi sastra dalam beberapa genre (jenis), yaitu fiksi, drama, dan puisi. Jadi, sastra adalah suatu bentuk dan hasil pekerjaan seni kreatif yang objeknya adalah manusia dan kehidupannya dengan bahasa sebagai mediumnya yang memiliki beberapa genre (jenis), yaitu fiksi, drama, dan puisi.

Kata drama berasal dari kata greek (bahasa Yunani) *draomai*, yang diturunkan dari kata *draomai* yang semula berarti “berbuat”, “bertindak” dan “beraksi”. Namun demikian, dalam perkembangan selanjutnya pengertian drama mengalami perluasan, sebagaimana menurut Satoto (2000: 1) yang berpendapat bahwa drama mengandung arti yang lebih luas ditinjau apakah drama sebagai salah satu genre sastra atautkah drama sebagai cabang kesenian yang mandiri.

Menurut Sudjiman (1990: 22), drama adalah karya sastra yang bertujuan menggambarkan kehidupan dengan mengemukakan tikaian dan emosi lewat lakuan dan dialog, dan lazimnya dirancang untuk pementasan di panggung. Clay Hamilton (dalam Satoto, 2000: 2) berpendapat serupa dengan mengatakan bahwa tiap karya drama merupakan suatu cerita yang dikarang dan disusun untuk dipertunjukkan oleh pelaku-pelaku di atas panggung di depan publik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas diketahui, bahwa sebuah drama pada umumnya menyangkut dua aspek, yakni aspek sastra yang berkaitan dengan naskah dan aspek seni teater yang berkaitan dengan pementasan. Satoto (2000: 6) berpendapat teater adalah istilah lain dari

drama, tetapi dalam arti yang lebih luas, yakni meliputi: proses pemilihan naskah, penafsiran, penggarapan, penyajian atau pementasan, dan proses pemahaman atau penikmatan dari publik. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perbedaan drama sebagai karya sastra dan teater sebagai pementasan dapat dilihat pada ciri-ciri sebagai berikut: drama di dalamnya mengandung pengertian lakon (play), naskah (script), teks (text), pengarang, kreasi (creation), dan teori (theory), sedangkan teater mengandung pengertian pertunjukan (performance), produksi (production), pemanggungan (staging), pemain (aktor/ aktris), penafsiran (interpretation), dan praktik (practice).

Harymawan (1988: 23-24) membedakan pengertian naskah lakon dengan lakon (pementasan teater) adalah bahwa (1) naskah adalah bentuk atau rencana tertulis dari cerita drama yang berfungsi seperti partitur scorei pada musik yang terwujud setelah dimainkan, sedangkan teater adalah hasil perwujudan dari naskah yang dimainkan tersebut. (2) Lakon cerita drama hanya terwujud pada saat dibuka hingga ditutupnya tirai pertunjukan. Sebelum dan sesudahnya tidak ada lakon, yang ada hanyalah naskah lakon yang berkali-kali dimainkan selalu berubah-ubah kondisi artistiknya, tergantung pada siapa dan dimana dimainkannya. Adapun naskah tetap kualitas artistiknya.

Penelitian Waluyo, dkk. (2006) berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Bahasa Indonesia dengan Pendekatan Apresiasi Drama”. Penelitian dengan pendekatan research and development ini menemukan hasil (1) model pembelajaran bahasa Indonesia dengan pendekatan apresiasi drama disambut siswa dengan sangat antusias terhadap teks-teks drama yang dijadikan materi ajar; (2) melalui penelitian ini empat keterampilan berbahasa dapat dilatihkan dengan baik dan hasil belajar siswa melalui diskusi, mendengarkan, menulis, membaca, dan berdialog adalah sangat baik; (3) melalui proses pementasan drama, cerita drama yang disajikan lebih melekat dalam ingatan siswa dan menjadi ingatan jangka panjang. Keterbatasan siswa dalam pemahaman naskah drama dapat diatasi melalui pengenalan naskah drama yang memadai. Drama-drama dari khasanah daerah, khasanah nasional, dan internasional menambah wawasan siswa untuk mengapresiasi kisah tentang manusia secara komprehensif.

Hasil penelitian ilmiah tentang pembelajaran apresiasi drama diungkapkan oleh Sebesta dan Stewig (2002: 110-118) dalam jurnal ilmiah Language Arts, menyatakan bahwa pengintegrasian karya-karya sastra berbentuk cerita tradisional dalam pembelajaran drama dapat meningkatkan minat anak membaca 185% pada umur 7 – 10 tahun dan 178% pada anak umur 11 – 12 tahun. Dari hasil temuan tersebut dapat diketahui bahwa penerapan bahan ajar cerita tradisional untuk bahan naskah drama anak-anak dipilih untuk membangkitkan minat anak berlatih memerankan tokoh dalam drama. Dari penelitian ini juga ditemukan bahwa berkarya atau berperan dalam drama dapat dilakukan sejak siswa menduduki sekolah dasar, bahkan dari hasil itu juga dapat berfungsi sebagai upaya untuk mewujudkan peningkatan minat baca, yang selanjutnya dapat meningkatkan keterampilan membaca.

Penelitian terhadap apresiasi drama juga dapat juga membangun pendidikan karakter Suryanto, E. (2017) Nurhasanah, E. (2017) yang kemudian dapat memperoleh satu capaian pembelajaran dalam sikap siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dari penelitian tersebut dapat dilihat bahwa drama mampu membangun kebutuhan pembelajaran karakter dari penokohan setiap tokoh yang ada dalam drama. Dalam prosesnya beberapa penelitian mengemukakan muatan dalam bahan pembelajaran drama seperti tetater tradisional, kearifan lokal, dan empat keterampilan berbahasa Silaswati, D., Bulan, D. R., & Hermawan, D. (2019) Amri, U., & Damaianti, V. S. (2016) Lazuardi, D. R., & Nugroho, A. (2019).

Dari berbagai penelitian yang dilakukan peneliti di Indonesia, drama merupakan unsur yang kaya dan merupakan lahan pembelajaran yang sangat mampu mengasah banyak aspek dalam pembelajaran dari pengetahuan dan sikap, drama di SMP memerlukan pengembangan yang mendasari mereka latihan tentang menjadi aktor atau tokoh dalam naskah drama. Pembelajaran tersebut memerlukan kemampuan membaca, menyimak, dan berbicara yang digabungkan dengan teknik analisis struktur drama tentang penokohan.

## 2. METODE

Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pembinaan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam pembelajaran drama. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah PRA (Participatory Rural Appraisal) yang melibatkan semua orang dan semua partisipan ikut aktif dalam proses pengabdian. Proses pengabdian melakukan praktik langsung terhadap materi yang diberikan dan melakukan evaluasi bersama. Pengabdian bertempat di 81 sekolah di Kabupaten Kuningan dengan mendatangi sekolah Kuningan dan beberapa dari Wilayah 3 Cirebon dalam materi latihan dasar teater. Pengabdian ini menggunakan tiga tahap pelaksanaan. Kegiatan dalam pengabdian ini dibagi menjadi Praacara, Intiacara, dan Pasca Acara. Namun untuk lebih lanjut langkah kegiatan terdapat dalam bagan di bawah.



Gambar 1 Alur proses metode pelaksanaan

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembinaan oleh raga-nafas-rasa yang diterapkan dalam teater tersebut menerapkan pendekatan teknik untuk akting. Pendekatan teknik untuk akting ini secara esensial tidak berbeda dengan pendekatan representasi. Model ini menganjurkan seorang aktor melakukan akting berdasarkan tindakan-tindakan imitatif atau peniruan. Peniruan dilakukan pada perilaku gerak fisik. Misalkan ialah cara orang bungkuk berjalan, diwujudkan dalam akting membungkukkan diri ketika berjalan. Untuk gerak-gerak psikis dilakukan dengan dukungan ekspresi dan gestur-gestur. Misalnya ialah untuk menggambarkan orang menangis, aktor menempuh dengan cara mengolah nafas dan vokal sambil melengkapinya dengan gestur agar terkesan seperti orang menangis.

Adapun untuk pendekatan metode dilakukan seperti model penerapan pendekatan presentasi. Aktor dengan kemampuan khayalnya berusaha membawakan peran secara total. Ia benar-benar menjadi si tokoh itu sendiri dalam pementasan. Pendekatan ini juga dikenal sebagai pendekatan sukma atau pendekatan akting dari dalam jiwanya. Model-model pelatihan dengan pendekatan ini sering dilakukan secara personal. Pelatih dengan tekniknya tersendiri akan berusaha menggali potensi si aktor secara mendalam. Kepribadian, kejiwaan, dan suasana

batin si aktor diarahkan untuk dapat melebur dalam perwatakan dan karakterisasi tokoh lakon.

Dalam perkembangan lebih lanjut penerapan pendekatan akting dalam kegiatan teater secara berganti-ganti menerapkan semua pendekatan yang ada. Seorang pelatih pada suatu saat menerapkan pendekatan representasi. Di saat yang lain lagi pelatih menerapkan pendekatan presentasi. Pertimbangan-pertimbangan ini disesuaikan dengan kapasitas kemampuan pekerja teater itu sendiri.

Dalam pembinaan vokal, kelompok teater yang dilakukan oleh pelatih memberikan contoh langkah demi langkah dalam praktik. Ini dilakukan baik pada waktu latihan rutin maupun pada waktu menjelang produksi pementasan. Intinya, metode pembinaan yang diberikan oleh pelatih di teater menggunakan teknik presentasi dan representasi. Berkenaan dengan teknik pendekatan penyajian yang mengutamakan identifikasi antara jiwa pelaku dan jiwa tokoh, sekaligus memberikan kesempatan bagi perilaku untuk berkembang. Perilaku yang dikembangkan aktor berasal dari situasi yang diberikan oleh penulis naskah.

Aktor itu sengaja menggunakan nalurinya untuk memainkan perannya. Dia memilih satu tindakan pada satu waktu yang jujur dan tetap mempertahankan ekspresi halus saat berakting. Presentasi bertindak disebut ekspresi (fisik), analisis (intelektual), dan transformasi (spiritual). Upaya aktor yang memahami definisi ini adalah untuk mengembangkan dan menyadari kemampuan mereka untuk mengekspresikan naskah, menganalisis, dan mengubah diri mereka sendiri. Tiga bagian penting bergantung satu sama lain dan tidak ada gunanya mengetahui hanya satu kemampuan. Dengan melatih ketiga bagian dirinya ini, aktor akan dapat membuka karakter di atas panggung dan memberikan pengalaman hidupnya sesuai dengan tujuan dan situasi yang diberikan oleh penulis skenario.

Pendekatan representasi adalah proses yang ditandai dengan cara seorang aktor menentukan tindakan karakter. Seniman sengaja memperhatikan bentuk yang dibuat saat melakukannya di atas panggung. Bertindak dalam pendekatan representasional pada dasarnya berusaha untuk meniru dan menggambarkan perilaku karakter. Representasi, dalam arti lain, adalah representasi akting, seorang aktor yang mencoba menggerakkan jiwanya untuk menggambarkan perilaku karakter kepada penonton.



Gambar 2 contoh *praktik teater*

### 3.1 Pembahasan tentang Pembinaan Olah Nafas

Dalam pelatihan yang diselenggarakan bersama dengan Teater Sado, siswa diberikan arahan untuk mengembangkan proses pelatihan pernafasan.



Gambar 3 praktik olah nafa

Latihan pernafasan seperti yang dilakukan dalam pemanasan olahraga atau teknik pernafasan khusus yang dilakukan dalam beberapa seni beladiri. Teknik nafas ini akan berguna untuk melatih alat artikulasi bagian dalam (diafragma dan paru-paru) dan berikut adalah langkah olah pernafasan.

1. Posisi berdiri dan tarik nafas panjang secara perlahan sambil mengembangkan sekat diafragma secara optimal, tahan di bagian perut selama 10 detik, hembuskan melalui mulut. Latihlah nafas segi tiga dengan santai dan lakukan sebanyak 8 kali pengulangan.
2. Posisi masih berdiri dan lakukan penarikan nafas panjang secara perlahan sambil mengembangkan sekat diafragma, tahan di bagian perut selama 10 detik, hembuskan melalui hidung. Nafas segi tiga yang dilakukan hampir sama, namun kali ini udara dihembuskan melalui hidung.
3. Posisi badan membungkuk ke bawah dan tangan menempel pada ibu jari kaki. Tarik nafas panjang beriringan dengan menegakan badan sampai tangan lurus berada di samping kepala, tahan, dan hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan.

### 3.2 Pembinaan Dasar Olah Suara

Setelah melakukan latihan pernafasan maka siswa diajari untuk melatih suara dalam melafalkan vokal dan konsonan.



Gambar 4 praktik olah suara

Vokal sebagai alat utama dalam bermain drama harus dilatih untuk mengembangkan suara yang lantang dan artikulasi yang jelas dalam menyampaikan informasi ke penonton. Berikut adalah latihan yang disampaikan kepada siswa.

1. Mengembangkan sekat diafragma secara optimal, tahan bagian nafas perut, lafalkan huruf-huruf vokal (a, i, u, e, o) secara bergantian.
2. Posisi berdiri dan tarik nafas pendek, tahan nafas di bagianperut, lafalkan huruf-huruf vokal, pastikan perutmengembang dan mengempis ketika melafalkan.
3. Posisi berdiri dan tarik nafas pendek, tahan nafas di bagianperut, lafalkan huruf-huruf konsonan (b, c, d, c, f, p, v, x, s, z) secara beruntun, pastikan perut mengembang danmengempis ketika melafalkan.

### **Pembinaan Dasar Olah Sukma/Rasa**



**Gambar 5 praktik olah sukma**

Melatih pementasan memerlukan sebuah imajinasi. Dalam melakukan pementasan imajinasi menjadi hal dasar dan merupakan kemampuan utama dalam memahami watak seorang tokoh. Seorang aktor yang harus memerankan tokoh yang bukan dirinya sendiri harus dapat mengasah rasanya terhadap terhadap seorang tokoh fiksi. Maka untuk itu siswa difasilitasi kegiatan di bawah ini.

#### **a. Konsentrasi**

Pemeran harus mampu mengkonsentrasikan pikirannya sehingga peran apa saja yang dibawakannya menjadi hidup.

#### b. Ingatan Emosi

Pemeran akan berlatih mengundang kembali perbendaharaan pengalaman emosinya di masa lalu, dan menghidupkan kembali dalam peran.

#### c. Laku Dramatik

Pemeran harus mampu melakukan gerak dan dialog yang dramatik saat berada dalam adegan tertentu. Hal ini menyangkut kreativitas gerak yang memperkuat isi dialog agar nampak masuk akal, logis, beralasan, dan juga dramatik.

#### d. Membangun Watak

Pemeran harus sadar tentang watak yang diperankan dan digerakkannya dalam setiap adegan. Dia harus mampu berlaku atau bergerak sesuai watak yang dibangunnya dan emosi yang dibawanya. Misalnya gerakan seorang bajingan yang tertawa gembira akan berbeda dengan seorang pemuda alim yang juga tertawa gembira.

#### e. Observasi

Pemeran harus mempunyai banyak perbendaharaan tingkah laku dari berbagai macam watak, kebiasaan, dan pekerjaan manusia.

#### f. Irama

Pemeran harus sadar bahwa di dunia ini penuh irama, hidup, musik, jejak kaki, air hujan, deru ombak, gemuruh demonstran, dan lain-lain yang semuanya berirama harus dicoba untuk dirasakan dan dihayati. Penghayatan terhadap hal itu akan mambantu pengembangan segala irama yang tertuang dalam cerita.

## KESIMPULAN

Kegiatan mengajarkan darama merupakan kegiatan yang sulit mendapat perhatian khusus ternyata dapat terlaksana dengan pendekatan praktik. Praktik drama dan praktik menjadi tim produksi teater merupakan modal besar siswa dalam mengembangkan kemampuan. Siswa yang telah menerima materi keaktoran dapat berkembang lebih jauh menjadi pribadi yang mumpuni dalam mengolah tubuh dan rasa dalam diri untuk dapat mementaskan drama. Kegiatan ini sukses berjalan di 182 sekolah yang merupakan resapan partisipan dari pelatihan teater bagi guru hasil kerja sama antara Universitas Kuningan dan Teater Sado.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih Kami Sampaikan Kepada Lppm Universitas Kuningan Yang Telah Mendanai Kegiatan Kami, Pihak Guru Dan Sekolah Yang Berpartisipasi, Dan Para Pemateri Pendukung Yang Bekerja Sama Dengan Teater Sado.

## DAFTAR REFERENSI

- Amri, U., & Damaianti, V. S. (2016). Pengaruh penggunaan teknik bermain drama melalui teater tradisional randai berbasis kepercayaan diri terhadap kemampuan apresiasi drama. *EduHumaniora| Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 8(2), 186-197.
- Aryani, M. F., Hasyim, N., & Prayitno, H. J. (2010). *Pembinaan dan pementasan teater sekolah serta fungsinya dalam pembelajaran apresiasi drama di kelas XI SMA Pangudiluhur Surakarta*.
- Bloomfield, A., & Childs, J. (2013). *Teaching integrated arts in the primary school: Dance, drama, music, and the visual arts*. api.taylorfrancis.com. <https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9781315068800&type=googlepdf>
- Cinthya, A., & Bachrun, A. S. (2016). Kajian terhadap ruang tata panggung teater tradisional. *Vitruvian: Jurnal Arsitektur, Bangunan, Dan Lingkungan*, 5(2), 265-295.
- Hamzah, D. S. (2014). PENGGUNAAN TEKNIK LOTOV (LATIHAN OLAH TUBUH DAN OLAH VOKAL) DALAM PEMBELAJARAN DRAMATISASI PUISI. *Bahtera Bahasa: Antologi Pendidikan Bahasa Dan*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/PSPBSI/article/view/432>
- Lazuardi, D. R., & Nugroho, A. (2019). Mengoptimalkan Kearifan Lokal pada Matakuliah Apresiasi Drama. In *Seminar Nasional Pendidikan Bahasa dan Sastra* (pp. 78-92).
- Masunah, J., & Narawati, T. (2003). *Seni dan pendidikan seni: sebuah bunga rampai*. P4ST UPI.
- Nurhasanah, E. (2017). PENDIDIKAN KARAKTER LEWAT PEMBELAJARAN APRESIASI DRAMA "AYAHKU PULANG" KARYA USMAR ISMAIL. *Riksa Bahasa: Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pembelajarannya*, 3(1).
- Rachmani, A. (2021). NASKAH DRAMA "WANCI" UNTUK BAHAN PEMBELAJARAN APRESIASI DRAMA DI SMA KELAS XII. *JALADRI: Jurnal Ilmiah Program Studi Bahasa ...* <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jaladri/article/view/1153>
- Silaswati, D., Bulan, D. R., & Hermawan, D. (2019). Model Pembelajaran Apresiasi Kajian Sastra Terpadu Untuk Penguasaan Empat Aspek Keterampilan Berbahasa. *METAMORFOSIS| Jurnal Bahasa, Sastra Indonesia dan Pengajarannya*, 12(2), 26-39.
- Susetyo, S. (2023). Optimalisasi Peran Pembelajaran Bahasa Indonesia untuk Menanamkan Wawasan Mitigasi Bencana. *Prosiding Seminar Nasional PIBSI Ke-44 Yogyakarta*, 44(1), 48-66.
- Tjokroatmodjo, D. (1985). *Pendidikan Seni Drama Suatu Pengantar*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Wicaksono, A. B., Rakhmawati, A., & Suhita, R. (2018). Naskah Drama Senja dengan Dua Kelelawar Karya Kridjomulyo: Kajian Psikologi Sastra dan Relevansinya sebagai Bahan Ajar Apresiasi Drama di Sekolah. *BASASTRA*. [https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/bhs\\_indonesia/article/view/12220](https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/bhs_indonesia/article/view/12220)