Salah satu modal dasar seseorang presenter TV, dan reporter adalah suara. Paling tidak suara Anda tidak cempreng, kecil, apalagi ngos-ngosan ditengah jalan ketika Anda sedang tampil dan berbicara. Sehingga suara Anda akan tersengal dan tarikan napas terdengar jelas di speaker.

Dibutuhkan pelatihan dengan menggunakan tehnik-tehnik tertentu. Latihan olah vokal dan pernafasan bermanfaat guna melatih :

* Pengucapan alat pelafalan kata.
* Kekuatan suara.
* Kekuatan serta kendali nafas.
* Latihan teknik vokal juga dimaksudkan agar saat berbicara bisa mengeluarkan suara secara jelas, merdu, indah, dan memikat.

**1. MELENTURKAN ALAT BICARA DAN OTOT WAJAH**

Sebelum melakukan latihan alat-alat bicara, seperti lidah, bibir dan alat-alat bicara yang ada di tenggorokan, Anda perlu melakukan beberapa gerakan atau latihan untuk melenturkan alat-alat bicara tersebut. Sehingga ketika melakukan latihan olah alat-alat bicara tidak akan kaku dan sulit. Berikut beberapa cara melatih kelenturan alat-alat bicara :

a. Muka Singa/ Lion Face

Berfungsi Untuk Melemaskan otot-otot wajah. Caranya :

* Muka diciutkan bersamaan dengan menguncupkan jari kedua tangan.
* Kemudian muka dilebarkan sambil menjulurkan lidah dengan jari dikembangkan.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 5 Kali.
* Lakukan beberapa kali dan minimal 5 kali.

b. Mengurut Rahang

Berfungsi untuk melemaskan otot-otot wajah. Caranya :

* Jari – jari mengurut pipi dari muka ke belakang.
* Pada saat yang sama rahang bawah digerak-gerakan ke samping.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 kali.
* Lakukan beberapa kali dan minimal 5 kali.

c. Melipat Lidah Keatas

Berfungsi untuk melenturkan lidah. Caranya :

* Lidah dilipat ke atas sampai menyentuh langit-langit mulut.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.
* Lakukan beberapa kali dan minimal 5 kali.

d. Melipat Lidah Kebawah

Berfungsi untuk melenturkan Lidah. Caranya :

* Lidah dilipat ke bawah dan ujung lidah menekan barisan gigi bawah.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.
* Lakukan beberapa kali dan minimal 5 kali.

e. Lidah Menyapu Bibir

Berfungsi untuk melenturkan lidah. Caranya :

* Lidah dijulurkan dan diputar menyapu bibir bagian atas dan bawah. Prinsipnya, lidah harus menyentuh permukaan bibir.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.
* Lakukan beberapa kali dan minimal 5 kali.

f. Menggetarkan Bibir

Berfungsi untuk melenturkan lidah sekaligus melatih Pernafasan. Caranya :

* Tarik nafas dalam-dalam.
* Kemudian bungkukkan badan sambil mengeluarkan nafas melalui bibir. Ketika udara keluar melalui bibir, buat bibir bergetar sehingga menimbulkan bunyi seperti mesin motorboat.
* Waktu badan membungkuk, biarkan tangan terghantung lemas, sambil menggoyang telapak tangan.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.
* Lakukan beberapa kali dan minimal 5 kali.

g. Mengatupkan Gigi

Berfungsi untuk melemaskan otot-otot rahang. Caranya :

* Gigi dikatupkan dengan kuat, sementara disaat yang sama kedua tangan mengepal dengan kuat dan bibir dalam posisi terbuka lebar.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.
* Lakukan beberapa kali dan minimal 5 kali.

h. Pijat Tenggorokan

Berfungsi untuk melenturkan tenggorokan dan pita suara. Caranya :

* Tarik napas dan keluarkan perlahan sambil mengucapkan bunyi “A”.
* Jari tangan memijat tenggorokan/leher dengan gerakan ke atas dan ke bawah.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.

**2. MELENTURKAN-MEMPERKUAT OTOT PENDUKUNG SUARA.**

a. Latihan Leher

Berfungsi untuk memperkuat otot-otot leher dan bahu. Caranya :

* Kaki direntangkan.
* Tangan dipinggang.
* Kemudian leher digerakkan ke kanan-kiri tanpa berhenti di tengah.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.
* Lakukan beberapa kali dan minimal 5 kali.

b. Memutar Bahu

Berfungsi untuk memperkuat otot bahu sehingga dada menjadi bidang. Sekaligus membuat tahan duduk dalam waktu yang lama. Caranya :

* Putar sendi bahu ke belakang, sementara tangan dalam posisi lurus. Perhatikan siku jangan sampai menekuk.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.

c. Sayap Malaikat/ Angel Wings

Berfungsi untuk memperkuat otot bahu, sekaligus melenturkannya. Caranya :

* Kedua lengan diluruskan ke depan dengan jari-jari terbuka.
* Lengan disorongkan ke depan, bergantian kiri kanan.
* Pada waktu lengan disorong ke depan, jari-jari bergerak seperti dalam tarian kecak.
* Perhatikan pinggang harus dalam posisi tidak ikut bergerak.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.

d. Ping Pong

Berfungsi untuk memperkuat bahu, sekaligus melatih artikulasi dan antipopping. Caranya :

* Kedua lengan diluruskan ke depan dengan posisi tangan dikepalkan seperti orang bertinju.
* Lengan digerakkan menyorong ke depan dan menghentak, seperti petinju melakukan pukulan jab.
* Waktu lengan disorong bergantian, mulut membunyikan kata-kata “Ping-Pong” bergantian.
* Gerakan berakhir dengan menarik kedua lengan ke atas.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.

e. Meraih Bintang/ Reaching The Star

Berfungsi untuk Memperkuat otot punggung dan pinggang. Caranya :

* Bungkukkan badan dengan tangan tergantung.
* Kemudian gerakkan tangan kesamping kiri atau kanan setinggi mungkin. Seakan akan hendak meraih bintang.
* Jaga pinggang dan dada tetap lurus dan bila tangan kanan meraih bintang, maka kaki menjinjit, begitu juga sebaliknya.

**3. MELENTURKAN DAN MEMPERKUAT OTOT PERNAFASAN**

a. Nafas Panjang.

Berfungsi untuk memperkuat pernafasan. Caranya :

* Dongakkan kepala.
* Tarik nafas sedalam-dalamnya melalui hidung dan keluarkan dari mulut yang terbuka sepelan mungkin tanpa mengeluarkan hembusan angin.
* Apabila udara sudah mulai habis dan dada terasa sesak, bungkukkan badan dengan cepat untuk mengeluarkan udara yang tersisa.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.
* Olah nafas hidung-mulut.
  + Tarik nafas (lewat hidung), keluarkan secara perlahan lewat mulut.
  + Tarik nafas, tahan sejenak, lalu keluarkan secara perlahan.
* Olah nafas dengan desis.
  + Ambil nafas, keluarkan dengan cara berdesis: “sss… sss…s ss…” kaya ngempesin ban!
  + Ambil nafas, keluarkan dengan cara berdesis: “sss… sss…s ss…”, Namun, kali ini secara terputus-putus, seperti memompa ban sepeda menggunakan pompa.

b. Menarik Perut/ Pig Paf.

Berfungsi untuk melenturkan otot perut, sekaligus belajar teknik mencuri nafas. Caranya :

* Tarik nafas sedalam-dalamya hingga perut menggembung.
* Kemudian keluarkan dengan cepat melalui gerakan mengempiskan perut yang digerakkan dengan cepat.
* Setiap gerakan dilakukan dalam hitungan 10 Kali.

**4. MELATIH POWER SUARA DAN ARTIKULASI**

a. Humming Exercise

* Berfungsi untuk meningkatkan power suara. Caranya :
* Lalukan latihan variasi humming ini selama 3 menit, dengan cara keluarkan suara dengan nada naik turun, sebagaigambaran suara yang anda keluarkan layaknya seperti nada suara (do re mi fa so la si do)-(do si la so fa mi re do) konsentrasi dan rasakan resonansinya.
* Singing Word Exercise : Lakukan latihan “nyanyian kata” ini selama 3 menit.
* Gunakan kata “IYOWA”, jaga suara dengan kekuatan penuh, buka mulut lebar-lebar, mulut, tenggorokan, dan dagu harus rileks.

b, Mengaktifkan diafragma.

* Tertawalah dengan lepas: ha ha ha ha…. , hi hi hi hi…., he he he he…., hu hu hu hu….., ho – ho – ho – ho –ho…
* Ambil napas, keluarkan sambil menyuarakan vokal A-I-U-E-O.

c. Melatih otot rongga suara.

Ucapkan dengan tempo dari lambat ke naik cepat : NIN NEN NO HO HO HO HO…. NIN NEN NU HU HU HU HU. NIN NEN NE HE HE HE HE. NIN NEN NI HI HI HI HI HI.

d. Melatih Artikulasi

Berfungsi untuk melatih kejelasan pengucapan huruf dan kata, misalnya mengucapkan :

* Kepala digaruk kelapa diparut” dengan cepat minimal 10 kali.  
  Ditambah dengan mengucapkan kalimat di bawah ini dalam satu tarikan napas :
  + Kuku-kuku kaki-kaki kakak-kakak kakekku kaku-kaku kena paku-paku. Aku terpaku terkikik-kikik, kakak-kakakku terkekeh-kekeh. Aku terkikik-kikik bersama kakek-kakakku, saat lihat kakakku si wajah kaku meringkik dan merangkak hingga kuku-kukunya tersangkut paku-paku di sekitar palu.  
    Caca dan Cici coba cicipi cuka, lalu cepat-cepat cuci celana dan celemek. Ibu tak cocok cara cucinya Caca dan Cici, sebab ceroboh, celemotan, dan ciprat-ciprat. Caca dan Cici capek, coba-coba cuci mata dan cari angin..cuma kue cucur, cumi-cumi, dan cherry dicomot copet!
  + Rasaku bertanya rindukah dirimu pada diriku, karena dirimu telah menghancurkanku, remuk redam rasanya bagai dirajam ribuan duri-duri karena beribu-ribu hari memikirkanmu duhai permata hatiku.  
    Ngomong-ngomong aku nggak mengerti mengapa anjing itu sering menggonggong hingga kucing mengeong-ngeong, tetangga merongrong, dan engkau nggak menolong.
  + Akhirnya sampai di rumah, capai sekali, kubuka tirai dan langsung duduk santai di lantai. Terdengar sorak-sorai dari kedai dekat rumah yang menjual gulai, cabai dan bawang bombai, ternyata ada tupai yang lihai melompat-lompat minta dibelai. Berandai-andai tidak ada badai nanti malam sehingga bisa tidur dengan damai. Semogai sajai nggak lebay.

**Daftar Pustaka**

Baksin, Askurifai. 2009. Jurnalistik Televisi : Teori dan Praktik. Bandung. Simbiosa Rekatama Media

Olii, Helena dan Lala Hozilah. 2013. Reportase Radio & televisi: Bahan Ajar di Perguruan Tinggi. Jakarta. Indeks

Hozilah,Lala,2019 Komunikasi Suara Media Siaran: Olah Suara&Penyajian. Jakarta: campustaka