

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan YME karena berkat anugerahNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi dengan judul “UPAYA MENINGKATKAN KINERJA PERNAPASAN DIAFRAGMA MELALUI TEKNIK ALEXANDER TERHADAP MAHASISWA VOKAL UPH” ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Seni Strata Satu.

Penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar dan tepat waktu tanpa bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

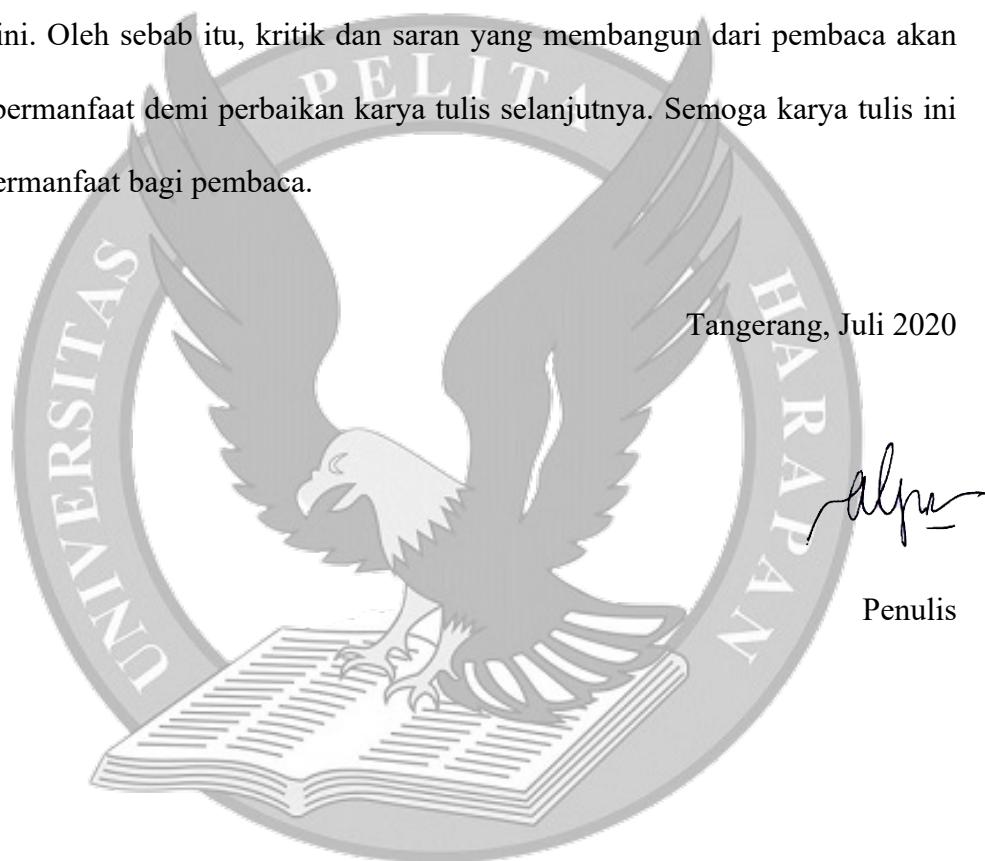
1. Indrawan, S.Kom., B.Mus., M.M., M.B.A., selaku Dekan Fakultas Ilmu Seni Musik.
2. Delicia Mandy Nugroho S.Sn., M. Mus., selaku Ketua Program Studi.
3. Julian Marantika, B.Mus, M.Sn., selaku Dosen Pembimbing.
4. Andrea Miranda selaku dosen kelas mayor yang telah memberikan banyak bimbingan dan dukungan selama perkuliahan.
5. Sarita Wurangian, Cassia Agata dan Pujo Wisnu Herlambang yang bersedia membantu penilaian dari penelitian ini.
6. Jessica Januar yang telah membimbing dan memberikan pedoman dalam mengajar Teknik Alexander.
7. Seluruh jajaran staf dan dosen Fakultas Ilmu Seni Universitas Pelita Harapan yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan dan dukungannya selama perkuliahan.

8. Orang tua dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral selama masa perkuliahan.
9. Teman-teman dalam peminatan *Jazz and Pop Music Performance* angkatan 2015 yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu selaku teman dalam menjalani masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca akan sangat bermanfaat demi perbaikan karya tulis selanjutnya. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Tangerang, Juli 2020

Penulis

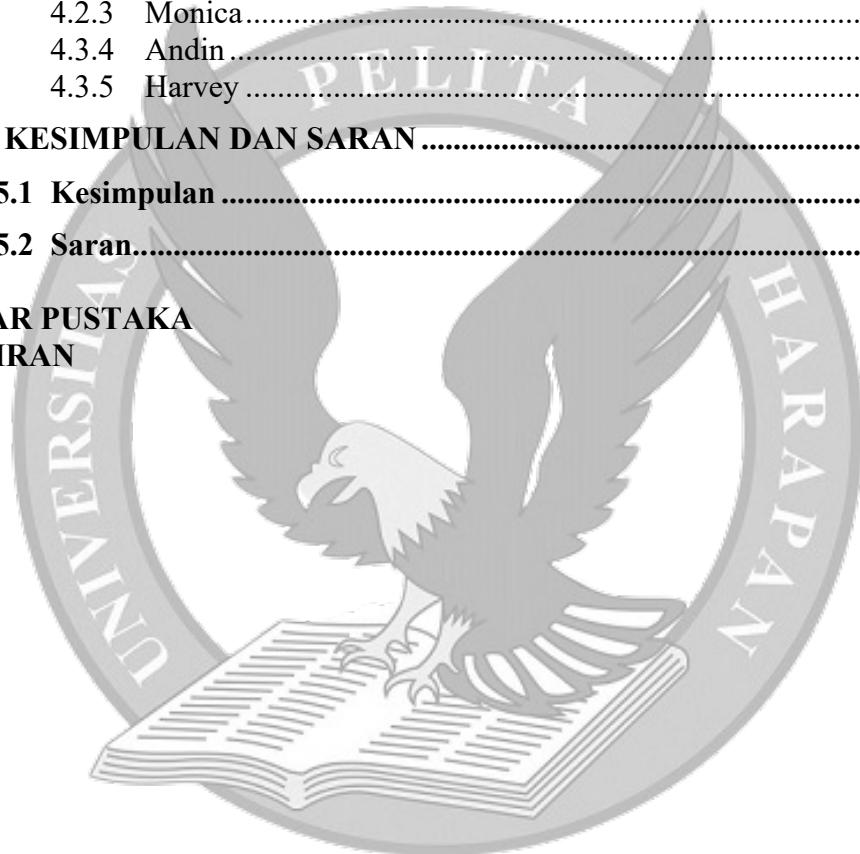


## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Hipotesis .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.7 Sistematika Penulisan .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>8</b>
2.1 Vokal .....	8
2.2 Pernapasan Diafragma .....	11
2.3 Postur Tubuh Dalam Bernyanyi.....	13
2.3 Teknik Alexander.....	18
2.3.1 Biografi Singkat F.M Alexander .....	19
2.3.2 Manfaat Teknik Alexander.....	20
2.3.3 Prinsip Teknik Alexander.....	21
2.3.4 Bentuk Latihan .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3.1 Metode Penelitian.....	28
3.2 Subjek Penelitian.....	29
3.3 Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	29
3.4 Pengumpulan Data .....	29
3.4.1 Instrumen Pengumpulan Data .....	30
3.5 Prosedur Penelitian .....	30
3.6 Desain Penelitian .....	31

3.7 Triangulasi .....	32
3.8 Langkah-Langkah Penelitian.....	32
3.9 Tabel Penilaian .....	34
3.10 Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
4.1 Proses Penelitian.....	41
4.2 Hasil Penelitian.....	42
4.2.1 Aldo .....	42
4.2.2 Claudya.....	50
4.2.3 Monica.....	56
4.3.4 Andin .....	64
4.3.5 Harvey .....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>78</b>
5.1 Kesimpulan .....	78
5.2 Saran.....	79

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN**



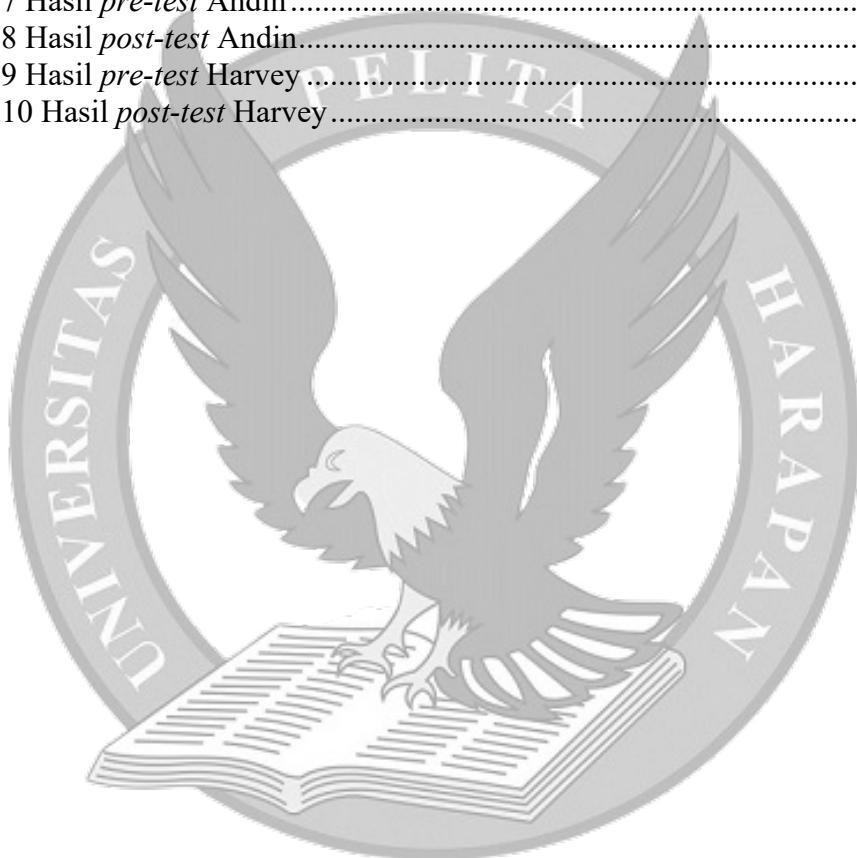
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi uji coba teknik pernapasan.....	17
Gambar 2.2 Uji coba menggunakan buku.....	18
Gambar 2.3 Posisi <i>Semi Supine</i> .....	25
Gambar 2.4 Posisi <i>balanced sit</i> .....	26
Gambar 2.5 Posisi <i>inner support</i> .....	27



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Contoh Tabel Masalah Pernapasan Dalam Bernyanyi.....	35
Tabel 3.2 Contoh Tabel Masalah Postur Tubuh.....	36
Tabel 3.3 Kerangka Kerja Penelitian .....	38
Tabel 4.1 Hasil <i>pre-test</i> Aldo .....	43
Tabel 4.2 Hasil <i>post-test</i> Aldo.....	48
Tabel 4.3 Hasil <i>pre-test</i> Claudya.....	51
Tabel 4.4 Hasil <i>post-test</i> Claudya .....	55
Tabel 4.5 Hasil <i>pre-test</i> Monica .....	58
Tabel 4.6 Hasil <i>post-test</i> Monica .....	62
Tabel 4.7 Hasil <i>pre-test</i> Andin .....	65
Tabel 4.8 Hasil <i>post-test</i> Andin.....	69
Tabel 4.9 Hasil <i>pre-test</i> Harvey .....	72
Tabel 4.10 Hasil <i>post-test</i> Harvey .....	76



## **DAFTAR LAMPIRAN**

A.	Wawancara Awal Subjek Penelitian .....	A1-7
B.	Hasil Wawancara Post-test Subjek Penelitian.....	B1-3
C.	Foto-foto selama pelatihan Teknik Alexander .....	C1-2

