

## ABSTRAK

Penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Alexander Untuk Mengatasi Kekakuan Jari Tangan Pemula Dewasa dalam Bidang Instrumen Piano” memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui dan mendeskripsikan mengenai elemen-elemen *Teknik Alexander* (TA), penerapan TA dalam pembelajaran piano untuk mengatasi kekakuan penjarian pada pemula dewasa, dan hasil yang dicapai pemula dewasa dalam mempelajari piano melalui penerapan TA. TA adalah teknik yang membahas tentang efektifitas penggunaan otot. Penelitian ini dilakukan karena peneliti menemukan hambatan yang dialami oleh siswa dewasa yang baru mempelajari piano berupa kekakuan penjarian. Kekakuan penjarian berupa kekakuan pada bahu yang naik, kekakuan pada pergelangan yang turun, dan kekakuan pada jari yang tidak bulat. Adapun siswa dengan umur diatas 10 tahun dalam mempelajari piano dikategorikan sebagai pemula dewasa. Adapun metode yang dilakukan pada penelitian tindakan kelas ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menerapkan TA pada setiap siklusnya. Sebelum tahap dalam siklus dilaksanakan, peneliti melakukan penelitian yang bertujuan mengidentifikasi masalah dan cara yang tepat untuk mengatasinya. Pada penelitian ini peneliti bertindak sebagai guru mitra. Ada beberapa teknik pengumpulan data yang dilakukan yakni, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penerapan TA pada pemula dewasa adalah pemula dewasa dapat mengatasi kekakuan penjarian berupa kekakuan pada bahu yang naik, kekakuan pada pergelangan yang turun, dan kekakuan pada jari yang tidak bulat.

## **ABSTRACT**

The research, entitled "Implementation of the Alexander Technique To Overcome Stiffness A Finger Hand Adult Beginner in the Field Piano Instrument" has the goal to describe and determine elements of the Alexander Techniques (AT), the application of AT in teaching piano to overcome stiffness finger on adult beginner, and result is achieved adult beginner whose learning the piano through the implementation of AT. AT is a technique that talks about the effectiveness of muscle use. This research was conducted because researchers found barriers experienced by new adult students studying piano in the form of finger stiffness. Stiffness in the form of finger stiffness in the shoulders rising, stiffness in the wrist down, and stiffness in the fingers which aren't round. As for students with age over 10 years studying piano categorized as adult beginner. The method of research done on this class action is a method of classroom action research with descriptive qualitative approach. The procedure used in this study is to implement the AT in each cycle by the class teacher. Before the stage in the cycle executed, researchers conducted a study aimed at identifying problems and the proper way to handle it. In this research, researchers act as partner's teacher. There are several techniques to do the data collection, interviews, observation and documentation. The results of the application of AT in adult beginner are novice adults can overcome the stiffness of the fingers in the form of stiffness in the shoulders rising, stiffness in the wrist down, and stiffness in the fingers which aren't round.