

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Definisi Istilah Judul.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Penerapan Olah Tubuh.....	9
2.2 Teori Penerapan Olah Tubuh.....	9
2.3 Kajian Relevan.....	13
BAB III METODELOGI PENELITIAN	15
3.1 Metode Penelitian.....	15
3.2 Lokasi Penelitian.....	16
3.3 Subyek Penelitian.....	16
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.4.1 Teknik Observasi.....	17
3.4.2 Wawancara.....	18
3.4.3 Dokumentasi.....	20
3.5 Sumber dan Jenis Data.....	20
3.5.1 Data Primer.....	21
3.5.2 Data Sekunder.....	21
3.6 Teknik Analisis Data.....	22
BAB IV TEMUAN PENELITIAN	24
4.1 Temuan Umum.....	24
4.1.1 Sejarah Terbentuknya Sanggar Dang Merdu.....	24
4.1.2 Letak dan Geografis Sanggar Dang Merdu.....	25
4.1.3 Jumlah Anggota Sanggar Dang Merdu.....	27
4.1.4 Visi dan Misi Sanggar Dang Merdu.....	27
4.1.5 Sarana dan Prasarana Sanggar Dang Merdu.....	28
4.1.6 Tata Tertib dan Peraturan Sanggar Dang Merdu.....	29
4.1.7 Struktur Sanggar Dang Merdu Pekanbaru Riau.....	29
4.1.8 Kelompok Kerja Kreatif Sanggar Dang Merdu.....	30
4.1.9 Jadwal Latihan Olah Tubuh dan Latihan Tari di Sanggar Dang Merdu.....	32

4.2 Temuan Khusus Penelitian	33
4.2.1 Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Dang Merdu	33
4.2.2. Penerapan Olah Tubuh di Sanggar Dang Merdu.....	34
4.2.2.1 Latihan Pemanasan	36
4.2.2.2 Latihan Pendinginan	46
4.2.3 Kesulitan yang dihadapi Penari saat Melakukan Olah Tubuh	49
BAB V PENUTUP	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Hambatan	51
5.3 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
DAFTAR WAWANCARA	55
DATA INFORMAN/NARASUMBER	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Anggota Sanggar Dang Merdu	27
Tabel 2. Sarana dan Prasarana Sanggar Dang Merdu	28
Tabel 3. Struktur Sanggar Dang Merdu	29
Tabel 4. Jadwal Latihan Olah Tubuh di sanggar Dang Merdu	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan berlari mengelilingi ruangan.....	39
Gambar 2. Gerakan mengaskan jari-jari tangan.....	40
Gambar 3. Gerakan menaik dan menurunkan pergelangan tangan.....	40
Gambar 4. Gerakan mengangkat kaki setinggi-tingginya.....	42
Gambar 5. Gerakan untuk ketahanan dan keseimbangan	43
Gambar 6. Gerakan keseimbangan	44
Gambar 7. Gerakan kuda-kuda	45
Gambar 8. Gerakan kuda-kuda	46
Gambar 9. Gerakan ketahanan.....	47
Gambar 10. Gerakan kaki dan pantat di atas (sikap lilin).....	48
Gambar 11. Gerakansplit kanan.....	49
Gambar 12. Gerakan merilekskan badan	51
Gambar 13. Gerakan mengambil nafas.....	52
Gambar 14. Gerakan pendinginan akhir	53