



**FITNESS SEBAGAI TREN: STUDI ETNOGRAFI
MAHASISWA PELAKU FITNESS DI SUMMIT GYM,
KECAMATAN BANYUMANIK, KOTA SEMARANG**

Skripsi

**Diajukan untuk Melengkapi Persyaratan Mencapai Gelar Sarjana
Antropologi Sosial**

Oleh :

HANIF NUR FADHILAH

NIM. 13040219120010

**PROGRAM STUDI ANTROPOLOGI SOSIAL
FAKULTAS ILMU BUDAYA
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2023

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanif Nur Fadhilah

NIM : 13040219120010

Program Studi : S1 Antropologi Sosial Fakultas Ilmu Budaya Universitas
Diponegoro

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Fitness Sebagai Tren: Studi Etnografi Mahasiswa Pelaku Fitness di Summit Gym, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang” adalah hasil karya ilmiah saya sendiri. Skripsi saya bukan hasil plagiat karya ilmiah dari orang lain, dan semua kutipan yang saya cantumkan di skripsi saya telah saya sebutkan sumber aslinya berdasarkan kaidah tata cara penulisan dalam karya ilmiah.

Semarang,

Yang menyatakan

Hanif Nur Fadhilah

NIM. 13040219120010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*It is a shame for a man to grow old without seeing the beauty and strength of
which his body is capable*

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri sendiri yang sudah bekerja keras menyelesaikan hingga akhir, kepada Bapak dan Ibu yang selalu mendoakan, mendukung, mengarahkan, dan selalu sabar dengan perbuatan saya, adik saya yang selalu menghibur agar tetap semangat menulis, serta teman-teman baik saat ini yang selalu mendukung saya saat proses penulisan. Terima kasih sebesar – besarnya saya berikan kepada kalian dan diri sendiri.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Fitness Sebagai Tren: Studi Etnografi Mahasiswa Pelaku Fitness di Summit Gym, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang”, telah disetujui Dosen Pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 16 Juni 2023

Disetujui oleh,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Arido Laksono, S.S., M.Hum.
NIP. 197507111999031002

Vania Pramudita Hanjani S.Sos., M.Si.
NPPU. H.7. 199509262022112001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Fitness Sebagai Tren: Studi Etnografi Mahasiswa Pelaku Fitness di Summit Gym, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang” telah diterima dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi Strata I Program Studi Antropologi Sosial Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro, pada:

Hari/tanggal : 10 Agustus 2023

Pukul : 13.00 WIB

Panitia Ujian Skripsi Universitas Diponegoro:

Ketua Penguji,

Dr. Suyanto, M.Si

NIP. 196603111994031003

Anggota I,

Arido Laksono, S.S., M.Hum.

NIP. 197507111999031002

Anggota II,

Vania Pramudita Hanjani S.Sos., M.Si.

NPPU. H.7. 199509262022112001

Dekan Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro

Dr. Nurhayati, M.Hum

NIP. 196610041990012001

PRAKATA

Puji Syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT Tuhan Semesta Alam, yang dengan rahmat, hidayah serta kasihnya telah membimbing penulis untuk mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Fitness Sebagai Tren: Studi Etnografi Mahasiswa Pelaku Fitness di Summit Gym, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang”. Segala perjuangan, usaha, doa, dan waktu yang penulis habiskan untuk menyusun skripsi ini tentunya tak lepas dari kuasa Allah SWT. Dalam penyusunan skripsi, penelitian dan segala proses lainnya dalam penyusunan, penulis banyak dibantu dengan sosok-sosok hebat yang telah berbaik hati mengiringi perjalanan penulis sampai dengan hari ini. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Terimakasih kepada Allah SWT, yang telah memberikan penulis berbagai nikmat. Nikmat sehat, nikmat islam, nikmat harta. Tanpa adanya campur tangan-Mu, saya bukanlah siapa-siapa.
2. Dr. Nurhayati, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro
3. Dr. Suyanto, M.Si. selaku Ketua Program Studi Antropologi Sosial Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro
4. Dosen pembimbing pertama penulis, Arido Laksono, S.S.,M.Hum yang telah membimbing penulis di dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas curahan ilmu, pikiran, dan tenaga yang diberikan kepada penulis, semoga hal – hal baik selalu datang untuk Pak Arido.
5. Dosen pembimbing kedua penulis, Vania Pramudita Hanjani, M.Si yang telah membimbing penulis dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih Mba Vania, atas kesabarannya dalam membimbing mahasiswa

seperti saya yang sangat sulit untuk dinasihati. Sehat-sehat terus untuk Mba Vania, kelak Mba Vania akan menjadi dosen yang hebat, Aamiin.

6. Alm. Dr. Drs. Amirudin, M.Si. Selaku dosen yang pernah mengampu beberapa mata kuliah yang penulis ambil. Terima kasih atas ilmu, jasa, dan segala nasihat yang pernah Pak Amir berikan kepada kami. Semoga Pak Amir mendapatkan tempat terbaik di sisi Allah SWT, Al Fatihah.
7. Seluruh dosen Program Studi Antropologi Sosial dan dosen-dosen Fakultas Ilmu Budaya yang telah memberikan ilmu berharga kepada penulis selama masa perkuliahan.
8. Untuk orang tua saya (Bu Winarti dan Bapak Panji) terima kasih atas segala nasihat, arahan, dorongan, dan kepercayaan yang diberikan sehingga bisa menjadi energi positif untuk bertumbuh. Penulis akan membawa semua pesan berharga ini seumur hidup. Terima kasih atas pengertian dan semua maklum yang selalu diberikan, semoga anak laki-lakimu ini mampu sukses dan berguna bagi semua. Salam sayang dari saya, pak bu.
9. Untuk adikku (Muhammad Naufal Rasyid). Terima kasih sudah memberikan keceriaan terhadap penulis, walaupun terkadang sedikit mengganggu tetapi tidak apa-apa. Karena penulis tau bahwa anda rindu.
10. Kepada seluruh keluarga “Summit Gym”, khususnya Bapak Sumitro dan jajaran karyawan yang sudah banyak membantu penulis dalam mengerjakan skripsi. Terima kasih karena telah diterima di *gym* dengan sangat baik. Semoga “Summit Gym” selalu ramai dan sukses terus kedepannya.
11. Kepada seluruh klienku yang sudah menghireku sebagai personal trainer (tidak bisa disebutkan satu per-satu). Terimakasih sudah mau membantu penulis mengerjakan skripsi ini. Terimakasih sudah mau berlatih dengan giat. Maafkan diriku kalau kadang melatihnya sedikit penuh siksaan. Semoga Allah SWT membantu segala yang sedang kalian usahakan.

12. Kepada teman-teman Antropologi Sosial 2019 serta kakak tingkat yang sudah sering penulis repotin dalam penulisan skripsi. Serta teman-teman main dan teman gym Semoga urusan kalian ke depan dimudahkan.
13. Terimakasih Bapak dan Ibu kos yang senantiasa memberi perlakuan baik kepada penulis. Terimakasih nggih Bu Sunarti dan Pak Widji. Semoga sehat-sehat terus. Saya akan selalu mengingat kebaikan Ibu dan Bapak. Terimakasih juga sudah membawain makanan kalau saya pulang kerja.
14. Kepada anak-anak dari pemilik kos, Mas Dicky dan Mba Indah. Terimakasih Mas Dicky kalau saya sering merepotkan, terimakasih Mba Indah terkadang sudah mau mengangkat jemuran saya ketika hujan dan saya lagi kerja atau ada kegiatan lain yang tidak bisa ditinggalkan.
15. Terimakasih kepada sahabat terbaikku di Semarang (Seno dan Luthfi), yang sudah menemani perjalanan kuliahku hingga semester akhir. Sukses terus untuk kalian.
16. Kepada adik tingkatku Alya Nabila, yang sudah support diriku di akhir perjalanan penulisan skripsi ini. Terimakasih, semoga kamu menjadi anak yang bisa membanggakan kedua orang tua.
17. Kepada teman-teman organisasi daerah Cilacap atau GAMADICA dan teman-teman Himpunan KAWAN. Saya mengucapkan terimakasih banyak karena saya banyak belajar dari kalian.

Semarang, 7 Juni 2023

Hanif Nur Fadhilah

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai fitness sebagai gaya hidup yang belakangan ini menjadi tren bagi kalangan mahasiswa. Gaya hidup sehat ditandai dengan munculnya pusat kebugaran terutama di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang yang kian menjamur dan lebih dikenal sebagai *Fitness Center*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menjadikan mahasiswa memilih *fitness* sebagai gaya hidup mereka. Kemudian mengetahui bentuk kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mereka berada di tempat kebugaran. Terakhir adalah mengetahui bentuk hubungan sosial yang terjadi antara pelaku *fitness* di tempat kebugaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif etnografis melalui observasi partisipan, wawancara mendalam, studi pustaka, dokumentasi, dan catatan lapangan (*field notes*). Dengan teori konsumsi oleh Pierre Bourdieu, penelitian ini menghasilkan temuan bahwa *fitness* bukan hanya dijadikan sebagai aktivitas yang mengarah pada pola kebugaran saja, tetapi kegiatan tersebut mampu menjadi suatu tren karena diikuti oleh mayoritas masyarakat, khususnya mahasiswa. Mereka mempunyai selera untuk mengikuti tren yang ada. Hal tersebut dapat membentuk pola tersendiri, seseorang yang sedang mengikuti tren secara tidak langsung memasuki sebuah kebudayaan yang baru. Kondisi tersebut menyebabkan manusia tidak sadar bahwa mereka memasuki tindakan simbolis yang membangun kebudayaan tersendiri.

Kata Kunci: Fitness, Gaya Hidup, Tren, dan Mahasiswa

ABSTRACT

This research discusses fitness as a lifestyle that has recently become a trend among students. A healthy lifestyle is marked by the emergence of fitness centers, especially in Banyumanik District, Semarang City, which are increasingly mushrooming and better known as Fitness Centers. This study aims to find out the factors that make students choose fitness as their lifestyle. Then find out the form of activities carried out by students when they are at the fitness center. Finally, to find out the form of social relations that occur between fitness actors in the fitness center. The research used an ethnographic qualitative approach through participant observation, in-depth interviews, literature study, documentation, and field notes. Using Pierre Bourdieu's theory of consumption, this study found that fitness is not only used as an activity that leads to fitness patterns, but the activity is able to become a trend because it is followed by the majority of people, especially students. They have a taste for following trends. This can form its own pattern, someone who is following a trend indirectly enters a new culture. This condition causes people to not realize that they are entering a symbolic action that builds its own culture.

Keywords: Fitness, Lifestyle, Trend, and Student

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PERNYATAAN.....	II
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	III
HALAMAN PERSETUJUAN.....	IV
HALAMAN PENGESAHAN	V
PRAKATA	VI
ABSTRAK	IX
ABSTRACT	X
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XIV
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
1.3.1. Tujuan Penelitian.....	7
1.3.2. Manfaat Penelitian.....	7
1.4. Tinjauan Pustaka dan Landasan Teori	8
1.4.1. Tinjauan Pustaka	8
1.4.2. Landasan Teori.....	13
1.5. Metode Penelitian.....	16
1.5.1. Jenis Penelitian.....	16
1.5.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
1.5.3. Penentuan Narasumber atau Informan	17
1.5.4. Pengumpulan Data	19
1.5.5. Analisis Data	21
BAB II SUMMIT GYM DAN SEJARAHNYA.....	23
2.1. Latar Belakang Olahraga <i>Fitness</i>	23
2.2. Sejarah Aktivitas <i>Fitness</i>	29
2.3. “Summit Gym” dan Ceritanya	40
2.4. Keteraturan Kegiatan di “Summit Gym”	45
BAB III <i>FITNESS</i> BAGI MAHASISWA	53

3.1. Kegiatan yang Dilakukan Oleh Mahasiswa Saat di “Summit Gym”	53
3.2. Hubungan Sosial antar Pelaku <i>Fitness</i> di “Summit Gym”	60
BAB IV ANALISIS TREN <i>FITNESS</i> DAN TEORI KONSUMSI PIERRE BOURDIEU	68
4.1. Perilaku Konsumsi <i>Fitness</i> pada Mahasiswa	68
4.2. Pergeseran Makna <i>Fitness</i> Menjadi Sebuah Tren	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	84
5.1. Kesimpulan	84
5.2. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
DAFTAR LAMPIRAN	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pemilik Tempat Kebugaran "Summit Gym"	31
Gambar 2. 2 Peralatan <i>Gym</i> yang Lengkap.....	41
Gambar 2. 3 Aturan yang Berlaku di "Summit Gym"	46
Gambar 3. 1 Makanan Bergizi di "Summit Gym"	58
Gambar 4. 1 Tempat <i>Gym</i> yang Selalu Ramai.....	70
Gambar 4. 2 Menambah Relasi Melalui Kegiatan <i>Fitness</i>	79
Gambar 4. 3 Mahasiswa Berlatih di "Summit Gym"	81

