BAB II
SUMMIT GYM DAN SEJARAHNYA

Bab ini penulis akan memberikan penjelasan mengenai gambaran secara umum terhadap *gym* dan *fitness* supaya nantinya pembaca mendapatkan gambaran terkait dengan penelitian yang saya tulis. Berangkat dari fenomena tersebut, pokok-pokok bahasan yang akan dikaji dalam bab ini berisi latar belakang olahraga *fitness*, sejarah aktivitas *fitness*, dan keteraturan kegiatan di "Summit Gym".

2.1. Latar Belakang Olahraga *Fitness*

Fitness adalah salah satu jenis olahraga modern di dunia, salah satunya di Indonesia. Menurut pendapat penulis yang sudah cukup lama berkecimpung dalam dunia *fitness*, jenis olahraga *fitness* tersebut banyak disukai oleh banyak masyarakat, terutama oleh masyarakat di kalangan menengah ke atas karena olahraga tersebut begitu efektif dan efisien untuk mengoptimalkan kebugaran tubuh. Tidak hanya itu, dewasa ini tidak hanya berguna sebagai kebugaran tubuh saja, kebutuhan mempunyai tubuh yang proporsional dalam waktu yang relatif singkat menjadi acuan banyak orang untuk memilih olahraga di *gym*. Apalagi ditambah dengan penggunaan suplemen kebugaran yang banyak kita temukan sebagai cara yang dinilai efektif dalam membantu pembentukan tubuh demi mencapai hasil bentuk yang diinginkan.

Menurut Giriwijoyo (2004:36), pusat kebugaran merupakan bentuk kegiatan di dalam suatu ruangan dengan menyediakan kegiatan olahraga, mulai dari yang tanpa memakai alat, sampai dengan yang memakai alat-alat yang tidak murah dan canggih, diantaranya berguna dalam meraih prestasi. Disaat melakukan *fitness* (kebugaran) berlangsung kerjasama berbagai komponen otot dalam tubuh yang diidentifikasi dengan berubahnya kekuatan otot, kelenturan pada otot, kecepatan dalam bereaksi, melatih ketangkasan, kesatuan gerakan dan meningkatnya daya tahan (*endurance*) sistim kardio pada tubuh seseorang.

Pusat kebugaran adalah tempat yang menyediakan berbagai jenis latihan kebugaran dengan berbagai peralatan yang menunjang. *Fitness Center* adalah salah

satu bentuk dari industri yang memproduksi jasa, yang membuat para pelaku usaha dalam bidang ini juga pasti bersaing untuk menarik pelanggan dengan jumlah yang besar dan berusaha meningkatkan kepuasan konsumen. Menurut Reis, dkk (Butarbutar, 2002: 76) apabila seseorang mempunyai rasa bisa dan percaya dalam melakukan aktivitas kebugaran di *fitness center* maka orang tersebut tentunya mempunyai rasa percaya diri yang lebih baik. Kalau kita cermati, berbagai kebutuhan serta manfaat yang ingin didapatkan anggota-anggota yang terdaftar sebagai *member fitness* dalam memenuhi kebutuhannya dapat dikatakan sesungguhnya setiap anggota mempunyai dorongan motivasinya tersendiri yang tentu saja berbeda dengan anggota lainnya ketika mereka memasuki pusat kebugaran.

Menurut pengetahuan saya sebagai olahragawan dan instruktur *fitness*, ketika kita tinjau dari jenis aktivitasnya, terdapat 3 elemen penting dalam dunia olahraga tersebut yang tentu saja tidak dapat dipisahkan. Elemen-elemen tersebut mempunyai korelasi satu dengan yang lainnya dalam membangun kebugaran dan mengoptimalkan pertumbuhan massa otot. Ketiganya wajib dilakukan dengan teratur, dalam prioritas yang seimbang, dan takaran jumlah yang tepat, diantaranya adalah:

a. Olahraga itu sendiri sebagai fungsi utama dalam merangsang sel otot dalam tubuh dan meningkatkan aktivitas bagi tubuh
b. Makanan sebagai komponen yang paling besar dalam proses pembentukan badan, karena jika seseorang sudah latihan dengan keras di *gym* namum pola makannya masih belum teratur, maka latihannya akan sia-sia.
c. Istirahat merupakan komponen yang sering dianggap remeh oleh sebagian orang, padahal istirahat adalah waktu yang diperlukan untuk memulihkan badan yang sudah dilatih di sasana kebugaran. Banyak orang yang salah mengira jika otot dibentuk pada saat kita di *gym*, pada saat latihan otot justru dipecah dan dirusak, yang nantinya akan dipulihkan oleh peranan dari istirahat.

Setelah 3 jenis elemen yang wajib seseorang kuasasi dalam aktivitas di *gym*, maka langkah selanjutnya adalah menentukan tujuan. Berdasarkan pengalaman saya sebagai olahragawan, tujuan dari *fitness* yaitu dengan menerapkan pola hidup yang baik dan melakukan olahraga sebagai bagian dari tujuan. Setelah melakukan olahraga, memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh khususnya protein, serta kita juga harus memperhatikan kualitas tidur, tentunya masyarakat khususnya mahasiswa yang mempunyai keinginan merasakan hasil dari latihan yang selama ini mereka lakukan berupa berubahnya fisik menjadi lebih baik agar semua tenaga, waktu, dan materi tidak sia-sia. Menurut saya, beberapa contoh yang dapat kita amati dalam aspek berubahnya fisik yang lebih baik, antara lain:

a. Mulai merasakan peningkatan kekuatan dalam tubuh. Banyak masyarakat yang beranggapan bahwa olahraga sifatnya melelahkan, terutama saat kita melakukan *fitness*. Menariknya hal tersebut tentu saja salah, justru sebaliknya. Olahraga dapat merangsang tubuh dalam menghasilkan lebih banyak energi. Ketika seseorang berolahraga secara rutin, justru dapat meningkatkan energi, khsusunya bagi mereka yang tiap harinya merasa lemas dan mudah lelah.
b. Merasakan peningkatan stamina. Saat melakukan olahraga, bagian jantung seseorang cenderung lebih sehat jika sedang berlatih di *gym* serta mampu mengoptimalkan kinerja jantung secara efisien sehingga meminimalisir dari datangnya penyakit. Atas dasar inilah stamina baru dalam seseorang bisa didapatkan secara maksimal. Karena sistem pemacu adrenalin sudah berguna dengan normal dan sehat dengan cara yang alami.
c. Merasakan adanya peningkatan fleksibilitas. Ketika seseorang melakukan *gym* secara teratur maka hal tersebut dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, yang berguna dalam mengurangi risiko cidera, karena dengan tubuh kita mempunyai fleksibilitas maka sendi dan otot dapat berfungsi secara optimal.
d. Merasakan adanya perubahan dalam komposisi tubuh (merasa lebih langsing, badan terasa lebih ringan, dan menaikkan berat badan bagi mereka yang mempunyai tubuh kurus).

Banyak sekali manfaat yang seseorang dapatkan dari *fitness*. Manfaat melakukan *Fitness* di pusat kebugaran, misalnya:

a. Menurunkan risiko terserang penyakit
b. Membangun daya tahan dan kekuatan otot
c. Membuat tubuh lebih berenergi
d. Menurunkan risiko depresi dan kecemasan
e. Menjaga berat badan
f. Membantu membuat pilihan yang lebih sehat **(Jannah, "Bikin Tubuh Sehat! Ini 10 Manfaat Fitness bagi Tubuh Kurus", par.7-10, hlm.1).**

Berbicara mengenai *fitness* tidak bisa lepas dari suplemen. Suplemen merupakan bahan nutrisi tambahan yang mempunyai kandungan gizi dan dikemas dalam bentuk kapsul, tablet, bubuk, maupun cairan. Suplemen memiliki fungsi utama yaitu sebagai pelengkap disaat seseorang kekurangan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga vitalitas tubuh supaya tetap sehat. Peranan suplemen yaitu sebagai pelengkap saja dan bukan dijadikan sebagai pengganti makanan sehari-hari. **(Maulidi, "Pengertian Suplemen Makanan", par.1, hlm 1).**

Suplemen memiliki wujud elemen-mineral, vitamin atau zat gizi lain misalnya serat, asam amino, asam lemak ataupun zat esensial lain. Beberapa jenis suplemen memiliki kandungan bahan bermanfaat yang diperoleh dari alam, sehingga disaat kondisi tertentu mengonsumsi suplemen memang diperlukan. Disisi lain, banyak masyarakat salah memaknai terhadap suplemen. Mereka berpikir bahwa suplemen merupakan jenis obat yang dapat menggantikan makanan sehari-hari. Berdasarkan BPOM, suplemen dilarang dianggap mampu mencegah atau menyembuhkan suatu jenis penyakit, namun hanya dapat meminimalisir risiko terjadinya sesuatu dari penyakit, dan sifatnya bukan mengobati. **(Maulidi, "Pengertian Suplemen Makanan", par.2, hlm 1).**

Hanya orang yang sedang sakit yang dianjurkan mengonsumsi obat, sedangkan suplemen untuk orang sehat pun boleh mengonsumsi bahkan disarankan. Jika tubuh seseorang sedang sehat tentu tidak boleh mengonsumsi obat,

setidaknya sangat tidak dianjurkan. Obat hanya boleh untuk orang sakit, hal itu juga alangkah lebih baiknya berdasarkan anjuran dari dokter. Suplemen dapat dimnum oleh siapa siapa saja, hal ini berarti seseorang yang sedang sakit boleh untuk minum, yang sedang sehat juga boleh agar badan semakin sehat.

Ketika seseorang menggunakan suplemen saja dalam mengobati sakit yang parah tentu saja hal tersebut kurang efektif, namun ketika suplemen dijadikan bahan pangan tambahan maka akan membantu proses penyembuhan karena kandungan suplemen diperkaya dengan nutrisi. Penggunaan suplemen mempunyai manfaat yang sangat baik, sebab menambah sistem imunitas tubuh, sedangkan pemakaian obat yang berulang-ulang justru akan melemahkan imunitas tubuh. Berbagai resiko terhadap obat sangatlah banyak, meskipun dengan obat membuat lebih cepat baikan, namun untuk jangka panjang tubuh jadi mudah terkena penyakit lagi.

Aspek paling mendasar yang membedakan antara suplemen dengan obat. Obat merupakan bahan atau campuran bahan yang dipakai sebagai alat untuk memengaruhi sistem kinerja tubuh manusia dengan tujuan sebagai pencegahan, penyembuhan, pemulihan, peningkatan kesehatan, serta kontrasepsi. Menurut pengetahuan saya sebagai instruktur fitness, suplemen merupakan produk yang dimanfaatkan sebagai alat untuk melengkapi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, mengandung satu atau banyak bahan berupa vitamin, mineral, asam amino, atau jenis bahan lainnya, yang memiliki nilai gizi dan dampak kepada kepada tubuh seseorang dalam takaran tertentu.

Menurut peraturan mengenai suplemen yang tersebar luas di Indonesia, Badan POM menegaskan bahwa sebuah suplemen tidak boleh mengandung bahan yang termasuk obat, narkotika, maupun psikotropika. Jadi, seseorang tidak mungkin menjumpai suplemen berisi jenis kandungan yang ada pada obat, misalnya obat untuk flu. Badan POM juga membatasi jumlah yang dianjurkan untuk beberapa zat dalam suplemen. Sebagai contoh, batas maksimal seseorang mengonsumsi vitamin C dalam suplemen adalah 1.000 mg per hari. Sedangkan, pada asam folat adalah 800 mikrogram per harinya. **(Titiesari, "Apakah Suplemen Sama Dengan Obat?", par.10-11, hlm.1)**. Dari pengertian tersebut, maka dapat

kita artikan bahwa suplemen tidak bertujuan dalam mencegah serta mengobati suatu penyakit. Disisi lain, suplemen juga bukan berfungsi dalam menggantikan nutrisi yang didapat di dalam makanan seseorang sehari-hari, namum suplemen sifatnya hanyalah sebagai tambahan saja.

Menurut Parlin (dalam Taufiq & Sugiarto, 2013:31) penggunaan suplemen protein pada atlet berfungsi sebagai peningkatan ukuran otot, yang mana kekuatan otot akan bertambah dan mampu mengikis lemak tubuh. Penggunaan protein tambahan bisa dengan cara memasukkan bahan makanan sumber protein khususnya protein hewani, yang mana takarannya sesuai kebutuhan normal yang dianjurkan atau memakai jenis asam amino tertentu dalam wujud tepung. Binaragawan merupakan salah satu tokoh olahragawan yang rutin memasukkan protein yang berlebih ke dalam tubuhnya. Pemakaian suplemen juga disesuaikan dengan tujuan *fitness* yang ingin digapai. Suplemen tidak diperlukan jika seseorang hanya ingin tubuhnya sehat dan bugar. Ketika ingin memperoleh tubuh sehat dan bugar saja, caranya cukup dengan menerapkan pola hidup yang sehat. Oleh karena itu, sebelum memutuskan menggunakan suplemen alangkah baiknya carilah informasi terlebih dahulu terkait produk tersebut.

Menurut Suniar (dalam Taufiq & Sugiarto, 2013:37) sumber kekuatan utama pada berbagai macam tingkat dan jenis aktivitas fisik bersumber dari karbohidrat, lemak, dan protein yang berguna untuk melindungi organ-organ tubuh agar dapat bekerja secara baik. Protein diperlukan dalam pertumbuhan, perkembangan, pembentukan massa otot, pembentukan sel-sel darah merah, pertahanan tubuh dari berbagai penyakit, enzim dan hormon, dan membentuk jaringan-jaringan otot yang lainnya. Peran protein ketika seseorang *fitness* sangat krusial, karena protein merupakan salah satu jenis nutrisi yang berfungsi memperbaiki jaringan otot yang rusak setelah berlatih di *gym*.

Menurut Anies Setiowati & Hadi (2013:67), mereka berpendapat bahwa suplemen jenis protein memiliki kandungan protein yang begitu besar. Asupan kebutuhan untuk atlet juga lebih banyak dan terjadi peningkatan dibandingkan orang-orang yang bukan atlet. Hal tersebut dipengaruhi karena atlet mempunyai

resiko lebih besar untuk mengalami kerusakan pada jaringan otot pada saat sedang berlatih/pertandingan olahraga yang porsinya berat. Seseorang yang gemar melakukan olahraga khususnya atlet memerlukan porsi asupan protein melebihi 0,8 g/kgBB dalam satu hari, terlepas dari jenis latihan yang mereka lakukan.

2.2. Sejarah Aktivitas *Fitness*

Fitness dapat diartikan sebagai kebugaran. *Fitness* merupakan aktivitas olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang diterapkan secara rutin dan berulang, yang mana tujuannya sebagai sarana untuk menjaga tubuh tetap *fit* dan melatih kedisiplinan seseorang. Pendapat saya selaku pelatih *fitness*, ketika seseorang mempunyai otot tubuh yang cukup dan seimbang, hal tersebut menjadi idaman setiap orang, yang mana hal tersebut cukup berpengaruh terhadap performa kita di mata orang lain. Dalam memperoleh bentuk tubuh yang indah, dibutuhkan usaha dalam membentuk dan usaha yang dilakukan tersebut bukanlah sesuatu hal yang praktis karena membutuhkan waktu yang tidak singkat. Begitu dibutuhkannya kedisiplinan mengenai waktu serta asupan gizi yang mendukung. Berlatih secara rutin adalah faktor penentu untuk meraih bentuk tubuh yang ideal. Suatu investasi yang baik jika kita bisa meluangkan waktu untuk olahraga.

Berdasarkan pengamatan saya selama 3 tahun menekuni dunia olahraga, *fitness* kini sudah menjadi gaya hidup yang sifatnya kekinian atau *trend* yang digemari oleh anak muda khususnya mahasiswa untuk saat ini. Terdapat banyak fasilitas atau tempat-tempat yang mengkhususkan orang-orang untuk melakukan *fitness*. Kalau kita amati di sekitar kita, sekarang sudah terdapat banyak tempat yang mengarah kepada kebugaran tubuh dan sudah banyak artikel-artikel atau informasi tentang dunia *fitness* dan kesehatan yang bisa kita pelajari dimanapun kita berada. Beberapa sumber informasi bisa kita peroleh dari mana saja, baik itu diperoleh melalui media cetak, elektronik, internet atau memperoleh informasi langsung di tempat kebugaran.

Menurut Saragih, dkk (2022:7) pada tahun 1983 *club fitness* (kebugaran) diprakarsai oleh Mark Mastrovda, Leonard Schlemm dan mitra. Mereka

meneruskan ekspansinya dalam dunia *fitness* (kebugaran) pada tahun 1991. Pada saat itu, Mark Mastrov ditunjuk oleh Golob sebagai Vice President Pemasaran. Kemudian dimulailah kampanye pemasaran *fitness* (kebugaran) dengan membayar beberapa tokoh terkenal, seperti Pamela Anderson, Arnold Schwarzenegger dan Mike Tyson. Kampanye promosi bertujuan sebagai ajang untuk memperkenalkan *fitness* (kebugaran) serta mencari beberapa anggota baru untuk *fitness* (kebugaran). Selama masa jabatan Mark Mastrov di Golob Mastrov, bekerjasama dengan Tom Gergley, mulai merancang pengembangan beberapa klub kesehatan dengan skala internasional.

Pusat kebugaran pertama kali hadir di Indonesia tepatnya pada tahun 1962. Pertama kali berdiri di daerah Bandung, yang berlokasi pada Bumi Sangkuriang. Kemudian, disusul oleh Sawangan Country Club yang berlokasikan di daerah Bogor tepatnya pada tahun 1970. Pada mulanya pusat kebugaran lebih terkenal sebagai tempat yang digunakan untuk melakukan olahraga yang bervariasi. Hal tersebut menjadi minat tersendiri oleh masyarakat yang tingkat ekonominya menengah ke atas, misalnya olahraga renang, golf, dan lari. Oleh karena itu, di awal kemunculannya, pusat kebugaran dibangun pada wilayah-wilayah yang dipandang mewah, misalnya tempat perbelanjaan seperti *mall*.

Seiring berjalannya waktu, berolahraga di pusat kebugaran kini telah menjadi suatu gaya hidup yang diminati oleh masyarakat khususnya mahasiswa. Pada era yang semakin canggih ini, kerapkali mengenai cita rasa gaya hidup semakin melebar batas-batasnya. Gaya hidup kini bukan lagi mengenai perbedaan kelas, tetapi sudah menjadi lintas kelas. Tidak ada lagi batas-batas kelas atas, menengah, dan bawah, semua sudah menjadi satu bahkan kadang kala digunakan silih berganti. Dalam pokok bahasan gaya hidup, penampilan merupakan segala-galanya. Lebih peduli terhadap urusan penampilan sebenarnya hal yang sudah lama ada dan bukanlah sesuatu hal yang baru dalam kehidupan. Mengenai penampilan atau demonstrasi diri sudah lama menjadi pokok perbincangan para budayawan.

Sudah menjadi hal yang lumrah, industri jasa yang memberikan pelayanan yang berkaitan dengan keindahan penampilan seseorang (wajah, kulit, tubuh,

rambut) yang lambat-laun akan terus berkembang menjadi bisnis besar. Dewasa ini urusan penampilan diri bukan hanya menjadi kegemaran tersendiri bagi kaum wanita, tapi kaum pria pun saat ini sudah perlu tampil yang menawan dengan merawat diri. Munculnya perubahan terhadap sensibilitas pria dalam memandang penampilan diri, tentunya telah dilirik oleh industri kebugaran tubuh.

Gambar 2. 1 Pemilik Tempat Kebugaran "Summit Gym"

Sumber: Dokumen Pribadi

Saat ini sudah banyak ditemukan jenis industri yang berfokus pada kebugaran tubuh di Indonesia, misalnya pusat kebugaran yang sekarang hadir pada wilayah bagi masyarakat yang memiliki tingkat perekonomian menengah ke bawah. Hal tersebut bisa kita amati dengan semakin bermunculan pusat kebugaran dengan harga lebih ramah di kantong, tetapi sudah dengan fasilitas yang cukup lengkap untuk olahraga walau tidak selengkap tempat kebugaran yang berlokasi di *mall*. Argumen tersebut juga diperjelas oleh salah satu seorang pemilik pusat kebugaran yang ada di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang, yang telah berkecimpung belasan tahun dalam membangun jasa olahraga, bahwa olahraga itu pilihan dari setiap orang. Olahraga dimanapun bisa, olahraga juga tidak perlu mengeluarkan biaya yang mahal, masyarakat sudah bisa datang ke *gym* dengan harga yang ekonomis yang tentunya tidak menguras kantong.

> "Sebenarnya kalau orang mau olahraga dimanapun bisa, *ga* harus datang ke *gym*, *cuman* pada beberapa orang ada yang ingin pergi ke *gym* tapi orang itu *mikir-mikir* lagi karena ada kendala biaya. Kebetulan karena rumah saya dekat dengan Undip, *ya* sekitar ada 15 menit dari sini. *Ya* awalnya saya

> membangun tempat *gym* ini kecil-kecilan *sih*, kebetulan daerah sini dulunya *kan* jarang ada tempat buat olahraga. Dari situlah 'Summit Gym'(samaran). ini berdiri. Seiring dengan waktu, banyak mahasiswa yang datang ke sini *kan*, ada dari mahasiswa Undip, Poltekkes, *ya* sekitaran situ saja. Makanya saya buat harga yang sekiranya mahasiswa itu tertarik. Tujuannya agar semua orang bisa datang ke *gym*." (Sumitro, 16 Februari 2023)

Menurut beliau, tingginya minat masyarakat untuk berolahraga membuat terbentuknya pusat kebugaran dengan biaya terjangkau (*mahasiswable*) atau orang-orang sering menyebut tempat tersebut dengan sebutan "pusat kebugaran pinggir jalan" karena harganya yang relatif murah dan berlokasikan di pinggiran jalan. pada saat ini sudah banyak tersebar ke daerah-daerah di Indonesia mengenai pusat kebugaran, baik itu pusat kebugaran dengan biaya yang relatif mahal atau dengan biaya yang lebih ramah di kantong. Bermunculannya pusat kebugaran di Indonesia menjadi sebuah sinyal positif dalam dunia kesehatan dan kebugaran.

Menurut *owner* pemilik pusat kebugaran "Summit Gym", semakin bermunculannya pusat kebugaran di Indonesia ini merupakan sinyal yang bagus, karena dengan begitu, maka terlihat dengan jelas adanya minat masyarakat dalam berolahraga juga yang semakin meningkat. Apalagi jika kita melihat banyak mahasiswa-mahasiswa yang sedang menempuh kuliah di Semarang pada saat ini, yang mana lebih menyukai kegiatan yang sifatnya menghambur-hamburkan waktu daripada melakukan berolahraga. Dengan hadirnya pusat kebugaran pinggir jalan, harapannya tentu saja para remaja juga bisa melakukan olahraga, dan bisa merasakan seperti orang-orang yang pergi ke *gym* yang harganya mahal.

Munculnya pusat kebugaran dengan biaya yang lebih ekonomis, tidak menjadikan pusat kebugaran mewah kehilangan pelanggan. Kelengkapan peralatan olahraga serta didukung dengan fasilitas yang mewah, perawatan tubuh pada pusat kebugaran yang mewah mempunyai pasar tersendiri untuk kalangan menengah keatas. Dengan adanya hal tersebut, hadirnya kebugaran mewah juga memberikan inspirasi para pengusaha yang berminat memulai usahanya pada bidang olahraga dengan membuka usaha pusat kebugaran dengan target pasar masyarakat menengah sampai menengah ke bawah.

> “Harapan hadirnya ‘Summit Gym’ ini, agar semua orang bisa merasakan memulai hidup sehat tanpa harus mengeluarkan biaya yang mahal, kalau kita *ngelihat kan gym-gym* di *mall* itu butuh dana dan modal yang besar dari segi alat, dan beberapa faktor pendukung lainnya. Kalau *ngelihat* alatnya *ya* memang lebih lengkap di sana, tapi *ga* semua orang itu bisa untuk latihan di sana, apalagi pelajar yang belum punya penghasilan sendiri. Di sini bukan hanya *ngegym* saja, kadang selepas latihan mereka biasa ngobrol-ngobrol di ruangan depan. Daripada pelajar *ga* bisa olahraga terus mereka terjerumus ke hal-hal yang *engga-engga*, lebih baik ajak buat pergi olahraga.” (Sumitro, 16 Februari 2023)

Dengan bermunculan serta berkembangnya pusat kebugaran di Indonesia membawa banyak pengaruh baik. Salah satu contohnya adalah memberi memotivasi tersendiri bagi masyarakat khususnya mahasiswa untuk rajin berolahraga meskipun tugas dan jadwal kuliah yang padat. Selain itu, banyak masyarakat yang menjadikan olahraga sebagai suatu kebutuhan akan gaya hidup masyarakat yang modern.

> “Dengan bermunculannya pusat kebugaran, meskipun ada di pinggir jalan ini, udah bisa *banget* dijadikan suatu bentuk gaya hidup yang bisa dikembangin buat kedepannya, karena banyak manfaat positif yang dihasilkan, yang tadinya badanku seharian *ngerasa* lemes *banget ga* ada tenaganya, sekarang *ga* mudah lelah meskipun banyak aktivitas seharian, terus juga yang awalnya postur aku kurang begitu tegap, sekarang udah lumayan *sih* ada perubahan. Kerasa gitu *kok* perubahannya.” (Alex Muna, 21 Februari 2023)

Terkait dengan gaya hidup masyarakat modern, dapat kita amati bersama bahwa telah banyaknya media yang mengkampanyekan bahwa untuk menjadi seseorang yang mengikuti arus perkembangan zaman, minimalnya harus menjaga kesehatan dan memiliki tubuh yang bugar. Banyak tokoh-tokoh terkenal hingga *influencer* juga mengajarkan dan tentunya mengajak masyarakat langkah-langkah menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga, dengan hal tersebut membuat tubuh mereka terlihat ideal karena memiliki otot yang cukup. Hal tersebut juga menjadi salah satu alasan yang kuat bagi masyarakat untuk memulai berolahraga, khususnya laki-laki.

Misalnya Surya (20) yang baru saja memulai berolahraga di pusat kebugaran "Summit Gym", dia berpendapat bahwa banyak manfaat yang dia peroleh ketika kita memulai untuk olahraga. Selain membuat badan menjadi sehat, penampilan juga lebih terjaga. Secara umum, orang yang rutin melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, cenderung terlihat lebih muda daripada usianya, karena dampak olahraga itu sendiri membuat lapisan kulit menjadi lebih kencang karena lemak-lemak dalam tubuh terbuang dan memperlambat penuaan.

Selain itu, ada beberapa kegiatan terkait bidang *fitness* ini, salah satunya diadakannya acara-acara yang memiliki tujuan untuk melihat hasil kerja keras dari para olahragawan yang sudah mengolah tubuhnya sedemikian indahnya dan orang-orang biasa menyebutnya dengan sebutan "*body contest".* Acara tersebut, sering digelar oleh para pemilik pusat kebugaran atau beberapa pengusaha di bidang nutrisi untuk olahraga, misalnya pengusaha yang memproduksi suplemen *fitness* seperti *whey* protein. Dengan digelarnya acara-acara tersebut, harapannya untuk para masyarakat menjadi lebih masif dan termotivasi untuk hidup lebih sehat lagi dengan olahraga dan menjaga asupan makanan.

> "Dengan adanya *event-event* yang bisa *bikin* orang-orang yang mempunyai badannya bagus atau *udah* jadi *nih* istilahnya, bisa ikutan *body contest* karena kegiatan-kegiatan seperti itu bisa memotivasi masyarakat khususnya pemuda-pemuda buat lebih giat lagi berolahraga, *terus* ikut acara *kaya gitu kan* fungsinya sebagai tolak ukur, misalnya *kaya mastiin* sejauh mana *progress* latihan seseorang dan bisa dijadikan evaluasi untuk kedepannya. Kalau untuk orang *kaya* saya *emang ga* target buat ikut *kaya gitu-gituan*, lebih *ga* tertarik *aja sih*, saya *nge-gym* biar sehat *aja* biar *ga* terlalu kelihatan kurus." (Indi, 21 Februari 2023).

Dewasa ini, sudah banyak bermunculan pusat kebugaran besar yang bertempat di Indonesia. Pusat kebugaran besar mayoritas merupakan pusat kebugaran yang asalnya datang dari luar negeri, lalu masuk ke Indonesia. Biasanya pusat-pusat kebugaran seperti ini ditempatkan pada pusat-pusat perbelanjaan, apartement ataupun hotel. Contohnya salah satu pusat kebugaran terbesar yang ada di Semarang yaitu *Celebrity Fitness* yang bermarkas di *mall* Paragon di Jl. Pemuda No.118 Semarang.

Selain itu, ada juga pusat kebugaran yang sangat terkenal dan memang termasuk pusat kebugaran kelas atas yang memang didirikan di Indonesia oleh para atlet-atlet binaraga, seperti *Rai Fitness*. Ade Rai yang mulai menggeluti bidang olahraga binaraga sejak tahun 1990-an, mempunyai bisnis *gym* yang terkenal dengan nama "Rai Fitness Indonesia". Rai Fitness ini lokasinya sudah tersebar di sejumlah kota-kota besar seperti Bandung, Jakarta hingga Bali. **(Paramitha & Berlian, "5 Sumber Kekayaan Ade Rai, Usaha Tempat Fitness hingga Katering", par. 3, hlm. 1)**

Kita dapat menarik kesimpulan bahwa kesehatan dan usaha seseorang untuk menjadikan gaya hidup sehat merupakan suatu anugerah yang sangat berharga. Dari sudut pandang penulis mengenai sejarah aktivitas *fitness*, tentunya *fitness* sangat bermanfaat bagi siapa saja yang mau mencobanya dan bukan menjadi milik kalangan tertentu saja, semua kalangan dapat mengonsumsi *fitness*. Dengan berkembangnya arus informasi yang semakin maju di zaman serba canggih ini, menjadikan masyarakat bisa menemukan sumber informasi seputar tempat *fitness* yang mereka kunjungi.

Menurut penulis, hadirnya *fitness center* di Indonesia merupakan alternatif yang tepat bagi masyarakat yang memiliki aktivitas yang begitu padat. Masyarakat yang menjadi *member* ataupun *non-member* bisa langsung saja ketempat *fitness* sesuai waktu yang mereka inginkan. Boleh untuk datang pagi sebelum memulai aktivitas, siang juga bisa pada jam istirahat atau malam hari setelah pulang kerja. Olahraga dalam ruangan seperti *fitness* ini, dari segi keamanan dan kenyamanan memang jauh lebih unggul daripada olahraga di luar ruangan, hal ini yang bisa menjadi alasan masyarakat untuk menjadikan *fitness* sebagai opsi utama mereka dalam memilih jenis olahraga. Dengan olahraga *fitness* ini tentu saja sangat dianjurkan untuk siapapun dan bukan menjadi masalah, sepanjang seseorang mempunyai niatan yang baik ingin menyehatkan tubuh dan memperbanyak relasi yang bertujuan untuk menjalin sosialisasi.

2.2.1. Sejarah Berdirinya “Summit Gym”

Fitness center merupakan salah satu usaha yang prospektif dan memiliki banyak peminat dalam dunia bisnis. Saat ini, *fitness center* menjadi populer bahkan sudah menjadi gaya hidup pada masyarakat yang memiliki kesadaran akan pentingnya melakukan olahraga (Pratama dkk, 2020:28). Terdapat banyak fasilitas atau tempat-tempat yang mengkhususkan orang-orang untuk melakukan *fitness*. Jika kita amati di sekitar kita, sekarang sudah terdapat banyak tempat yang mengarah kepada kebugaran tubuh dan sudah banyak artikel-artikel atau informasi tentang dunia *fitness* dan kesehatan yang bisa kita pelajari dimanapun kita berada. Beberapa sumber informasi bisa kita peroleh dari mana saja, baik itu diperoleh melalui media cetak, elektronik, internet atau memperoleh informasi langsung di tempat kebugaran.

Menurut Makmur & Widagdo (2017:2), industri *fitness* di Indonesia dimulai pada tahun 1950-an, yang mana kegiatan itu merupakan kegiatan olahraga pertama setelah peristiwa kemerdekaan Indonesia. Kegiatan olahraga tersebut digelar di lingkup nasional dan diresmikan langsung oleh Presiden Indonesia yang pertama yaitu Soekarno. Ajang olahraga kompetisi tersebut bernama "SEA Games dan Pekan Olahraga Nasional (PON)” yang diadakan pada tahun 1952 dan kegiatannya berlangsung di kawasan olahraga yang terkenal di Indonesia, yaitu "Gelora Bung Karno" Jakarta. Pada akhirnya, hadir fenomena baru olahraga melalui sarana yang begitu modern dan mulai berkembang, hal tersebut ditandai dengan menjamurnya berbagai tempat kebugaran dan *fitness* yang hingga sekarang dapat kita temukan di berbagai lokasi di berbagai penjuru Indonesia, baik yang berlokasi pada pusat perbelanjaan hingga gedung perkantoran.

Fitness pada umumnya adalah suatu bentuk kegiatan olahraga yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisiknya dan menyempurnakan kekuatan pada otot tubuhnya. Hal tersebut dilakukan dengan melakukan gerakan-gerakan latihan beban, asupan nutrisi dari makanan serta mengatur kalori yang cukup, memberikan tubuh suplementasi yang cukup, serta tidak kalah pentingnya mengatur pola istirahat yang baik untuk meraih kebugaran

tubuh yang sempurna. Mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dengan dilengkapi otot tubuh yang cukup tentu saja diperlukan tekad yang kuat dalam melakukannya, usaha yang dilakukan tentu saja tidak semudah yang dibayangkan, diperlukan konsistensi waktu dilengkapi dengan asupan makanan yang dikonsumsi.

Menurut pandangan penulis, perkembangan aktivitas *fitness* kini sudah mulai berubah, yang dulunya hanya digandrungi oleh masyarakat-masyarakat yang status ekonominya menengah ke atas yang biasa melakukan kegiatan ini, kini keadaan tersebut sudah mulai adanya perubahan. Dahulu hanya hotel-hotel yang mewah yang menyediakan fasilitas *fitness* atau pusat perbelanjaan, tetapi kini usaha-usaha jasa kebugaran yang tersedia di pinggir jalan dengan harga lebih ekonomis juga sudah mulai menyediakan fasilitas *fitness*. Hal tersebut membuat segmentasi pasar mengalami perubahan, yang mana dahulu *fitness* hanya bisa dinikmati oleh kalangan menengah ke atas, kini masyarakat menengah kebawah atau mereka yang masih pelajar juga sudah bisa menikmati hidup sehat melalui *fitness*.

Munculnya gaya hidup seseorang khususnya pada kalangan mahasiswa yang ingin memiliki tubuh yang bugar, membuat mereka harus memiliki bekal ilmu dan kedisiplinan yang tinggi untuk mewujudkannya. Berolahraga dengan rutin dan menjaga asupan makanan yang seimbang, jika dilakukan secara berulang tentunya dapat membantu mereka memiliki tubuh yang bugar. "Summit Gym" merupakan sasana kebugaran yang memudahkan masyarakat dalam meraih pembentukan otot-otot tubuh ataupun bagi mereka yang ingin sekedar berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh. Beberapa sarana dan prasarana yang sudah tersedia pada "Summit Gym" menjadikan konsumen dapat mempunyai opsi untuk memilih jenis olahraga yang akan mereka lakukan saat mereka berkunjung, hal itu tentunya disesuaikan dengan kebutuhan konsumen. *Fitness center* akhir-akhir ini cukup dikenal oleh siapapun, yang mana usaha tersebut dapat terus berkembang menjadi salah satu usaha olahraga *fitness* alternatif.

Pak Sumitro *owner* dari "Summit Gym" mendirikan tempat kebugaran yang begitu bermanfaat bagi masyarakat karena usaha tersebut bergerak dibidang jasa,

yang berlokasikan di Jalan Grafika Raya No. 93 Banyumani, Semarang. Landasan motivasi dari berdirinya usaha seperti "Summit Gym" ini adalah menjadikan "Summit Gym" sebagai wadah kebugaran yang dapat dimanfaatkan dengan baik bagi berbagai macam perkumpulan orang, mulai dari remaja khususnya pelajar atau mahasiswa, orang dewasa, bahkan orang tua juga disarankan untuk berlatih di tempat ini. Kemudian, dengan berdirinya tempat tersebut juga mempunyai tujuan yaitu masyarakat sekitar dapat berolahraga untuk meningkatkan kesehatan tubuhnya maupun untuk memperbaiki tubuh sehingga tercipta tubuh yang ideal. Dari hasil pengamatan serta wawancara yang dilakukan oleh penulis, didapatkan bahwa yang berminat untuk latihan pada *fitness center* tersebut sebagian besar adalah orang-orang yang masih muda, mereka kebanyakan datang dari kalangan mahasiswa. Atas dasar tersebut yang menjadi alasan Pak Sumitro mendirikan usaha *fitness center* ini karena melihat peluang yang begitu besar ketika seseorang mendirikan usaha di tempat yang strategis. Selain hal tersebut, pemilik tempat kebugaran, memilih untuk memulai usaha ini dengan alasan tentu saja untuk mendapatkan tambahan pemasukan karena pada dasarnya pemilik usaha "Summit Gym" adalah sosok orang yang menekuni aktivitasnya pada bidang bisnis. Hal itulah yang tentunya sangat berguna untuk seseorang yang ingin membuka tempat usaha agar memiliki nama yang besar dan berkembang menjadi usaha yang laku di pasar karena sudah memiliki ilmu bisnis sehingga dapat lebih mudah untuk mendalami bidang usaha ini. "Summit Gym" menyediakan berbagai fasilitas *fitness* mulai dari alat yang berat hingga olahraga yang ringan, yang mana memudahkan konsumennya dalam melakukan aktifitas *fitness*.

Ketika seseorang mendirikan sebuah usaha, apalagi jenis usaha yang bergerak pada bidang jasa, misalnya "Summit Gym" ini. Tentunya, pemilik tempat kebugaran atau *owner* memiliki visi, misi, dan tentunya tujuan yang ingin dicapai dari usaha tersebut. Adapun visi, misi, serta tujuan tersebut, diantaranya:

Visi :

Menjadikan “Summit Gym” sebagai solusi bagi masyarakat yang ingin mencapai hidup sehat, orientasi dari usaha tersebut adalah untuk memenuhi kebutuhan serta menunjang aktivitas olahraga para pelanggan di kota Semarang.

Misi :

- Memperkenalkan “Summit Gym” kepada masyarakat sebagai jasa *fitness center* di Kecamatan Banyumanik, Semarang.
- Memberikan pelayanan yang terbaik serta menyediakan peralatan *fitness* yang lengkap guna menunjang aktivitas olahraga.
- Menjadi rumah kedua bagi pelanggan, sehingga pelanggan merasa nyaman dan menjadikan olahraga sebagai suatu aktivitas yang menyenangkan, bukan menjadi beban.

Tujuan :

- Meningakatkan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan tubuh.
- Menciptakan kepercayaan terhadap pelanggan yang telah memilih jasa “Summit Gym” sebagai tempat olahraga yang berkualitas.
- Mengajak lingkungan supaya berperan aktif sehingga mereka mengerti makna dari kesehatan dengan harga yang terjangkau agar mereka tetap bersemangat olahraga tanpa harus mengeluarkan biaya yang banyak.

> “Kalau visi itu, untuk melibatkan atau menyumbangkan langsung kepada kepentingam masyarakat sekeliling. Untuk misinya itu untuk mengajak masyarakat dalam mengembangkan kesehatan, terus mengajak lingkungan supaya berperan aktif sehingga masyarakat biar *tau* arti kesehatan yang sebenarnya, terus mencipatakn kepuasan terhadap konsumen.” (Sumitro, 4 Maret 2023)

Adanya visi yang dirancang oleh pemilik “Summit Gym”, merupakan gambaran mengenai masa depan dari *gym* itu sendiri, yang mana disampaikan dengan singkat dan jelas. Menurut David (2011:16), banyak organisasi belakangan ini menciptakan suatu pernyataan visi yang berguna dalam menjawab pertanyaan, “Kita ingin menjadi seperti apa?” Menciptakan pernyataan visi terkadang dipandang sebagai tahapan awal dari perencanaan strategis, bahkan lebih awal dari pembuatan pernyataan misi. Banyak pernyataan visi yang memiliki bentuk satu

kalimat tunggal. Visi yang dikembangkan oleh Bapak Sumitro, mempunyai tujuan bahwa perusahaan jasa *gym* tersebut diharapkan mampu menjadi solusi untuk menunjang aktivitas olahraga di Kota Semarang.

Adanya misi yang dirancang oleh "Summit Gym", merupakan pernyataan mengenai langkah-langkah yang sebaiknya dilakukan oleh *gym* tersebut dalam menggapai tujuan jangka panjangnya. Menurut David (2011:16), pernyataan misi merupakan pernyataan tujuan yang diungkapkan secara jelas dalam membedakan satu bisnis dari berbagai perusahaan yang sejenis. Pernyataan misi dirancang untuk menunjukkan cakupan operasi perusahaan terakait produk dan pasar. Pernyataan misi yang baik, tentunya mencerminkan nilai dan prioritas dari berdirinya suatu perusahaan. Pernyataan misi secara menyeluruh memuat arah masa depan suatu perusahaan.

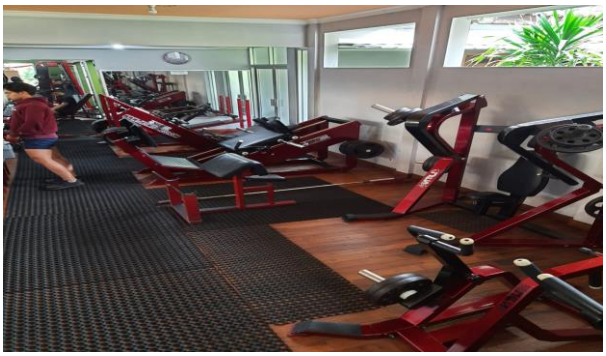
Tujuan perusahaan merupakan langkah selanjutnya setelah dirancangnya visi dan misi. Tujuan perusahaan "Summit Gym", adalah hal yang akan diraih atau dihasilkan oleh *gym* itu sendiri. Tujuan utama yang disampaikan oleh pemilik "Summit Gym" yaitu mengajak lingkungan untuk berperan aktif mewujudkan gaya hidup sehat dengan biaya yang terjangkau.

2.3. "Summit Gym" dan Ceritanya

Usaha yang bergerak di bidang kebugaran tubuh yang bernama "Summit Gym" ini sudah berdiri sejak tahun 2013 berlokasi di Jalan Grafika Raya, No.93, Semarang. "Summit Gym" merupakan sebuah perusahaan jasa yang mengasak kebutuhan konsumen dalam melakukan olahraga, didukung dengan berbagai alat-alat untuk kegiatan angkat beban yang begitu lengkap dan dapat melatih semua bagian tubuh mulai dari tubuh bagian atas hingga bawah. Kenyamanan, kebersihan dan harga yang sangat ekonomis menjadi peran utama yang dimiliki oleh "Summit Gym", sehingga seseorang dapat menciptakan pengalaman *fitness* yang menyenangkan dan tentu saja dapat dinikmati oleh semua kalangan. Visi utama yang diusung oleh "Summit Gym" tentu saja untuk menjadi alternatif hidup sehat bagi masyarakat.

"Saya pertama kali mengoperasikan *gym* ini, tepat pada HUT kemerdekaan RI tahun 2013 tanggal 17 Agustus 2013 lebih tepatnya. Jadi tahun 2014 saya sudah pensiun. Jadi saya sebelum pensiun sudah punya tempat *gym* ini agar punya cadangan usaha. Kalau *basic* saya sebetulnya dari akuntansi, tapi setelah saya purna ini, saya ingin berperan aktif di masyarakat langsung khususnya di bidang kesehatan olahraga dan banyak berkomunikasi dengan orang-orang. Sehingga membuat saya menambah wawasan dan memperbanyak komunitas dengan orang-orang, baik di lingkungan akademisi terus ada pengusaha juga dan orang-orang pemerintahan. Sehingga, kita banyak memberikan kontribusi kepada mereka dan saya juga terinspirasi juga dari mereka." (Sumitro, 4 Maret 2023)

Gambar 2. 2 Peralatan *Gym* yang Lengkap



Sumber: Dokumen Pribadi

"Summit Gym" merupakan salah satu *gym* yang cukup terkenal di tengah pesaing *fitness center* yang berlokasi di kota Semarang, khususnya Banyumanik. Karyawan "Summit Gym" selalu diarahkan untuk memberikan pelayanan yang maksimal sehingga memberika rasa nyaman dan ramah bagi para konsumen. Tidak jarang pelanggan menjadikan *fitness center* ini sebagai rumah kedua bagi mereka, karena pada dasarnya pelanggan bagi "Summit Gym" merupakan sesuatu yang sangat berarti karena tidak hanya sekedar datang sekali. Oleh sebab itu, membangun perasaan saling terhubung dengan para pelanggan dan menciptakan pelanggan merasa "Summit Gym" sebagai rumah kedua merupakan prioritas utama dari *gym* tersebut. Dalam menjalankan bisnis, "*Having fun and win-win solution*" merupakan moto perusahaan yang bertujuan sebagai pedoman dalam menjalankan kegiatan oeprasionalnya. "Summit Gym" berharap agar masyarakat khususnya para

pelangannya dapat hidup sehat walaupun dengan biaya yang lebih ekonomis, karena sehat tidak perlu mahal.

> "*Ya* itu sebetulnya strategi bisnis, sebenarnya itu berorientasi pada *profit oriented*, yang mana profit tersebut tidak melihat harga, tapi melihat kuantiti, jadi murah tapi pengunjungnya banyak. Itu sebetulnya pada ujung-ujungnya akan menambah keuntungan yang banyak. Kalau untuk slogannya adalah '*Having fun and win-win solution*' artinya banyak keterlibatan langsung dengan kaula muda untuk menambah kesehatan baik secara fisik dan secara psikis. Kalau untuk segmen pasarnya sendiri adalah mahasiswa, pegawai teknik sipil, TNI atau Polri, *sama* kalangan-kalangan kaula usia tua." (Sumitro, 4 Maret 2023)

Setiap perusahaan, tentunya memiliki struktur organisasi tersendiri. Untuk dapat meraih tujuan-tujuan yang diingankan oleh "Summit Gym", maka semua aspek yang ada di dalamnya harus mempunyai fungsi serta peranannya masing-masing. Berikut ini merupakan deskripsi pekerjaan dalam susunan organisasi yang ada di dalam "Summit Gym", antara lain:

a. Pemilik Tempat Kebugaran

Fungsi: Mempunyai tanggung jawab yang penuh atas kegiatan operasional perusahaan *fitness*.

Tugas:

- Membuat strategi serta kebijakan dalam perusahaan.
- Bertanggung jawab penuh dalam memimpin perusahaan.
- Bertanggung jawab terhadap keputusan penjualan, perjanjian serta kerjasama dengan pihak terkait.
- Bertanggung jawab terhadap keuntungan dan kerugian yang didapatkan oleh perusahaan.

b. Bagian Administrator

Fungsi: Bertanggung jawab terkait kegiatan keuangan dan mengelola administrasi perusahaan.

Tugas:

- Menerima dan memberikan informasi mengenai jasa *gym* tersebut kepada pelanggan.
- Mengelola registrasi pelanggan.
- Mengelola perhitungan stok fisik suatu barang yang tersimpan dalam gudang sebelum diperjualbelikan.
- Mengelola laporan keuangan harian dan bulanan *gym*.
- Menerima kritik dan saran dari konsumen untuk bahan evaluasi pada *gym* tersebut

c. Intruktur *Gym*

Fungsi: Memberi arahan serta panduan dalam melakukan gerakan yang baik dan benar kepada pelanggan dalam berlatih.

Tugas:

- Membantu para pelanggan dalam menggunakan alat *fitness* dengan prosedur dan teknik yang benar
- Memberikan arahan terkait pola makan dan menjadi tempat cerita yang nyaman bagi para kliennya.
- Bertanggung jawab terhadap kerapihan alat dan keamanan saat sedang melatih *fitness*.

Proses pembayaran yang ditawarkan oleh “Summit Gym” adalah dengan memberikan dua pilihan kepada konsumennya, yang mana dapat melakukan pembayaran secara 1 bulan sekali, atau dengan membayar dengan sistem per sekali datang. Nama “Summit Gym” diambil dari nama pemiliknya. Pak Sumitro membuat nama *gym* yang sederhana dan tidak terlalu sulit diucap dengan harapan orang-orang dapat mudah mengingatnya. “Summit Gym” ingin konsumennya mempunyai jaringan pertemanan yang baik antar anggotanya, menjadikan konsumen sebagai keluarga yang mempunyai kekompakan ketika berolahraga sehingga dapat saling membantu satu sama lain dalam melakukan aktivitas olahraga.

Keunikan dari “Summit Gym” itu sendiri adalah memberikan layanan *fitness* semaksimal mungkin terhadap konsumen. “Summit Gym” juga didukung dengan fasilitas-fasilitas yang canggih seperti alat untuk keperluan *cardio* dan tersedia juga matras untuk yoga. “Summit Gym” juga menyediakan “*snack*” sehat yang disediakan di *lobby* dekat meja kasir, tentunya makanan yang dijual mengandung kandungan nutrisi yang dibutuhkan dalam pembentukan massa otot. Selain itu, “Summit Gym” juga menjual beberapa minuman, seperti air minum dalam kemasan. Pada *gym* tersebut menjual beberapa suplemen, yang paling tersorot adalah Whey Protein (protein susu), pengunjung dapat membeli satu bungkus atau bisa juga membeli dalam bentuk eceran.

Keunggulan dari “Summit Gym” adalah memberikan keringanan bagi masyarakat yaitu dengan menyajikan beberapa alat *fitness* yang lengkap tapi dengan harga yang begitu miring, sangat cocok untuk kantong mahasiswa. Peralatan-peralatan di *gym* tersebut meskipun sudah cukup lama, namun masih terlihat bagus karena kualitas alat yang maksimal, dan dilakukannya perawatan alat secara berkala. Tempat yang selalu bersih menjadikan “Summit Gym” sebagai opsi utama pelajar atau mahasiswa memilih latihan di *gym* tersebut. Selain ada petugas kebersihan yang datang sebelum *gym* ditutup, terkadang pemilik *gym* juga ikut membersihkan halaman dan ruangan *gym*. Hal tersebut dilakukan, karena jarak rumah pemiliki dengan *gym* yang bersebelahan, jadi jika pemilik *gym* tersebut sedang ada waktu senggang, beliau selalu menyempatkan bersih-bersih karena kebersihan adalah kunci utama di *gym* tersebut. Pembayaran juga dapat dilakukan secara tunai atau dengan non-tunai melalui rekening. Sehingga jika konsumen adalah orang yang jarang membawa uang tunai, mereka dapat membayar *gym* dengan metode transfer. Selain fasilitas pembayaran yang mudah, instruktur *fitness* yang dipilih “Summit Gym” merupakan instruktur yang memiliki kualitas dan pengalaman dalam bidangnya, serta mereka mampu menguasai cara pengoperasian alat-alat *fitness* dengan berbagai banyak variasi. Instruktur *fitness* yang disediakan juga akan ada setiap hari, hal tersebut tentunya akan memudahkan para konsumen karena tidak akan bingung dalam memilih waktu.

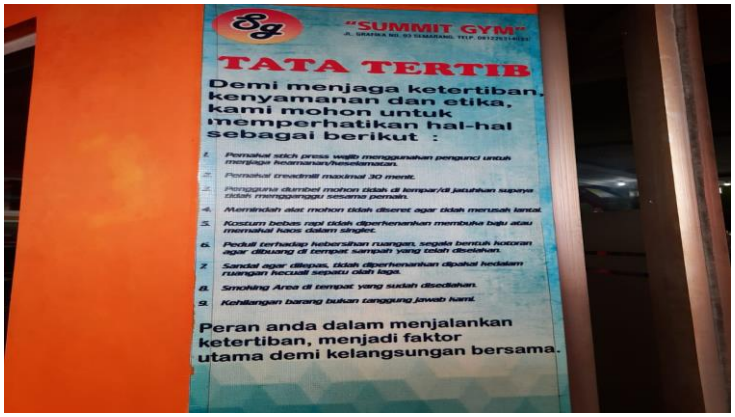
Kualitas dari pihak instruktur dan karyawan-karyawan yang bekerja di "Summit Gym" juga akan selalu diperhatikan, instruktur mempunyai pakaian khusus saat melatih, sedangkan karyawannya berpakaian bebas tapi sopan. Instruktur mempunyai pakaian khusus agar konsumen mudah untuk mencarinya dan mempermudah juga dalam berkomunikasi. Instruktur akan selalu memberikan pelayanan terhadap konsumen dengan baik dan ramah, mendampingi, serta mengarahkan konsumen ketika menggunakan alat-alat *fitness* disertai dengan cara penggunaannya. Sedangkan karyawan "Summit Gym" akan menyambut dan melayani konsumen sesuai prosedur dengan mengedepankan aspek pelayanan publik yang maksimal, membantu konsumen ketika sedang melakukan *registrasi* paket sesuai dengan keinginan konsumen yang ingin memilih jasa "Summit Gym" sebagai tempat berolahraga.

2.4. Keteraturan Kegiatan di "Summit Gym"

Menurut Rifa'i (2011:140), peraturan memiliki arti suatu pedoman dari perusahaan tertentu untuk menciptakan ketertiban dan memadankan keperluan dengan suatu pihak. Peraturan memiliki manfaat antara lain sebagai perkembangan mental dan fisik, memunculkan sikap hormat, serta mampu mengembangkan karakter dalam seseorang yang mematuhinya. Peraturan yang ada di "Summit Gym" merupakan suatu ketentuan yang harus ditaati oleh siapapun yang ada di tempat tersebut. Peraturan di *gym* akan berjalan dengan semestinya, bilamana semua orang yang ada di *gym* mulai dari pemilik, pekerja, pelatih dan pelanggan harus saling mendukung untuk keberlangsungan dari peraturan tersebut.

Setiap komponen masyarakat yang terdapat dalam "Summit Gym", harus mempunyai sikap disiplin yang kuat, tujuannya agar keteraturan dapat terjadi dalam tempat tersebut. Jika kita berbicara mengenai disiplin, maka seseorang akan melihat pada suatu peraturan, organisasi, kerja sama, maupun mematuhi pedoman.

Gambar 2. 3 Aturan yang Berlaku di "Summit Gym"



Sumber: Dokumen Pribadi

Kedisiplinan terutama di *gym* merupakan hal yang begitu penting dalam unsur berlangsungnya keteraturan yang terjadi pada lingkungan di tempat tersebut. Disiplin mempunyai kaitan yang erat dengan pengendalian diri (*self control*), yang mana, hal tersebut telah menjadi bagian dalam diri manusia. Menurut saya, disiplin bisa diartikan ketika seseorang memiliki perilaku yang mencerminkan ke arah ketaatan pada suatu aturan. Misalnya disiplin ketika menjaga kebersihan dan kerapihan alat di "Summit Gym". Ketika hendak menciptakan lingkungan yang teratur, maka sumber daya manusianya harus memiliki keinginan untuk berlatih dan mengusahakan dirinya untuk melaksanakan aturan yang telah dibuat. Seperti yang telah diungkapkan Pak Sumitro (65), kedisiplin itu muncul dalam diri sendiri. Tidak perlu sulit-sulit untuk menciptakan disiplin di tempat *gym*. Cukup menjalankan yang sudah menjadi aturan, supaya terjadinya keteraturan di lingkungan "Summit Gym". Kurangnya sikap disiplin pelanggan, terkadang menjadi tantangan tersendiri bagi pemilik *gym* tersebut.

> "Kalau kelemahannya ini *emang* kita harus disiplin terhadap kebersihan, kualitas alat, terhadap aturan-aturan yang dilaksanakan di lingkungan. Misalnya cara berpakaian, menggunakan sepatu ketika sedang berlatih, masih banyak orang-orang yang memakai sandal. Itu sebetulnya membuat motivasi saya untuk menertibkan yang kurang tertib kepada aturan." (Sumitro, 4 Maret 2023).

Menurut pendapat dari Arikunto (1980:114), disiplin memiliki arti sebagai kepatuhan dalam diri seseorang, disaat dirinya mengikuti peraturan atau tata tertib karena termotivasi dengan adanya kesadaran yang terdapat dalam hatinya tanpa munculnya paksaan yang datang dari luar. Disiplin itu sendiri dapat membuat individu bisa berpikir terhadap beberapa hal, antara lain hal-hal yang sebaiknya dilakukan, harus dilakukan, atau hal-hal yang tidak boleh untuk dilakukan. Bagi seseorang yang sudah terbiasa dengan hidup disiplin, setiap aktivitas yang dilakukan oleh orang tersebut bukanlah menjadi suatu beban, melainkan justru akan menjadikan beban untuk dirinya apabila orang tersebut tidak disiplin. Hal itu disebabkan, karena kebiasaan terhadap kepatuhan telah melekat pada orang tersebut. Pada kenyataannya, nilai disiplin itu muncul pada kesadaran orang yang menjalaninya.

Melalui *observasi* saya, terdapat beberapa aturan-aturan yang wajib ditaati oleh setiap pengguna pada "Summit Gym", aturan yang harus dilakukan yang berguna untuk menciptakan keteraturan, sehingga sesama pengguna atau member lainnya merasakan kenyamanan dan keamanan. Beberapa aturan yang tertulis pada *gym* tersebut, antara lain:

a. Pemakai *stick press* wajib menggunakan pengunci untuk menjaga keamanan atau keselamatan.
b. Pemakaian alat *treadmill* maksimal 30 menit.
c. Pengguna *dumbble* mohon tidak melempar atau menjatuhkan alat tersebut, supaya tidak mengganggu sesama pemain.
d. Memindahkan alat mohon untuk tidak diseret agar tidak merusak lantai.
e. Kostum bebas rapi tidak diperkenankan membuka baju atau memakai kaos dalam (*singlet*)
f. Peduli terhadap kebersihan ruangan, segala bentuk kotoran agar dibuang di tempat sampah yang telah disediakan.
g. Sandal harap dilepas, tidak diperkenankan dipakai ke dalam ruangan kecuali sepatu olahraga.
h. Jika hendak merokok, sudah disediakan tempat merokok (*smoking area*).

i. Kehilangan barang bukan tanggung jawab kami.

Peran pelanggan dalam menjalankan ketertiban, menjadi faktor utama demi keberlangsungan keteraturan bersama. Jika terdapat member yang melanggar, memang tidak ada sanksi apapun, tetapi dampak buruknya adalah dapat mengganggu kenyamanan pengguna lainnya. Ketika kita melihat terdapat seseorang yang tidak patuh terhadap aturan, maka kita juga punya hak untuk menegur dan mengingatkannya, hal itu dilakukan agar pengguna yang melanggar aturan bisa segera sadar dan tidak mengulanginya di kemudian hari.

Gym pada saat ini masih menjadi pilihan tempat olahraga yang terbaik, karena terdapat beberapa alat yang dapat melatih keseluruhan tubuh seseorang. Namun, supaya olahraga di tempat kebugaran terasa lebih nyaman, seorang yang hendak pergi ke tempat kebugaran, harus mematuhi aturan. Oleh karena itu, selain aturan tertulis, terdapat beberapa etika yang harus diperhatikan. Menurut saya etika-etika yang harus seseorang lakukan ketika dia sedang ada di gym, antara lain:

a. Seseorang yang datang ke "Summit Gym", wajib menaati seluruh peraturan yang ada di tempat tersebut.

   Saat seseorang baru pertama kali berkunjung di tempat *gym*, banyak dari mereka yang masih pemula hanya memperoleh beberapa penjelasan singkat mengenai alat-alat di *gym*. Mereka terkadang tidak mengetahui penjelasan lebih lanjut mengenai aturan apalagi etika. Menurut saya, hal ini bisa menjadi faktor yang mengakibatkan banyak dari pemula yang akhirnya tidak sengaja melanggar. Beberapa dari mereka yang masih melanggar, sebaiknya diberikan edukasi mengenai tentang aturan-aturan di tempat *gym* ataupun mencari sendiri di sosial media.

> "Banyak dari mereka yang *gatau sama* aturan-aturannya. Setelah daftar buat jadi *membership*, habis itu mereka sudah bisa langsung latihan. *Palingan cuma dikasih tau* nama alat-alat *doang* atau kalau mereka *gamau nanya ya* pasti bingung. Sebenernya kalau kita lihat-lihat, *enggak* ada hal-hal khusus buat mereka yang masih pemula untuk melakukan ini dan itu. Makanya, orang-orang yang belum *ngerti* harus *banget sih* setidaknya mencari *tau* di sosial media,

> banyak banget juga *kan* contoh-contoh aturan yang tersebar di *TikTok* dan *udah* banyak yang *viral*." (Fidha, 10 Maret 2023)

Meski tidak secara langsung disampaikan, seorang yang baru memulai pergi ke *gym*, setidaknya harus memiliki kepekaan terhadap aturan yang tertulis. Salah satunya ketika saat menggunakan pakaian. Saat berada di *gym*, seorang pemula diharuskan untuk menggunakan pakaian dan sepatu olahraga, hal tersebut bertujuan agar lebih nyaman ketika sedang berolahraga. Selain itu, ketika seseorang ingin mengganti pakaian, pastikan untuk selalu mengganti pakaian pada ruangan khusus yang telah disediakan. Selanjutnya, ketika diharuskan untuk tidak berisik di tempat *gym*. Alasannya, berisik tersebut besar kemungkinan dapat mengganggu konsentrasi pada pengguna *gym* yang sedang fokus berolahraga.

b. Saat kita sedang berlatih di tempat kebugaran, alangkah baiknya tidak perlu terlalu banyak berjalan kesana-kemari.

Bukan hanya menjadi aturan umum saja, saran saya untuk mereka yang baru memulai terjun ke dunia *fitness*, sangat dianjurkan dalam memahami *attitude* atau etika saat mereka berada di tempat *gym*. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan agar tidak menganggu orang lain yang sedang latihan, dengan begitu kita sebagai sesama pengguna dapat lebih menghargai para *member gym* yang lainnya. Hal tersebut bisa diterapkan dengan mengurangi atau bahkan menghindari mondar-mandir dalam ruangan latihan.

> "Misalnya ada orang yang *lagi* latihan *kan, terus* kita kebanyakan *mondar-mandir* di belakang orang yang *lagi* latihan. *Kan* pasti *kelihatan* dari kaca. Sebenarnya semua orang ingin konsentrasi, berhubung kita terlalu banyak *mondar-mandir bakal* ganggu *banget sih*. *Rata-rata emang* kebanyakan pemula *sih* yang paling sering *mondar-mandir* di *gym* karena kadang mereka *engga* tahu cara gunain alat. *Kaya gitu* sebenarnya ganggu *si, bikin* orang yang lagi latihan jadi hilang fokus." (Fidha, 10 Maret 2023)

Saat saya masih merasakan menjadi pemula di dunia *fitness*, saya sering melakukan mondar-mandir (berjalan kesana-kemari) dalam ruangan *gym* karena memang tidak mengetahui cara mengoperasikan beberapa alat-alat tertentu dan hal tersebut tentu saja tidak sengaja melakukannya. Hal itu saya lakukan karena saya tidak bertanya kepada pengguna lain yang lebih mahir tentang cara mengoperasikan suatu alat, hasilnya saya menjadi bingung dan mendapatan teguran oleh *member* lainnya.

> "Sebenarnya kalau *mondar-mandir* jarang *sih*. *Palingan* kalau aku *mondar-mandir* itu sebenarnya lebih ke bingung soalnya kalau *gym* lagi ramai, alat-alatnya pasti penuh sudah banyak yang pakai. Jadi mau *ga* mau harus *ngecek* sana dan *ngecek* sini. Aku sadar *sih*, dengan aku ngelakuin *kaya* begitu sebenarnya hasilnya bisa ganggu orang yang lagi latihan. Makanya, sebenarnya penting *banget* kalau kita lebih perbanyak komunikasi dengan pengguna di "Summit Gym" untuk berani menegur atau menyarankan orang-orang yang kurang punya etika." (Fidha, 10 Maret 2023)

Menurut saran saya, bagi siapa saja yang ingin memasuki dan memulai mengubah gaya hidup sehat maka harus banyak belajar. Belajar mengenai gerakan, belajar tentang aturan-aturan dan belajar memahami etika ketika sedang berolahraga di *gym*. Hal tersebut dilakukan, bertujuan agar seseorang tidak mengganggu fokus dari orang yang sedang berlatih dan lebih menghargai orang lain. Mas Rizal (25) juga menyarankan agar pemula mempunyai rancangan program latihan yang akan dilakukan terlebih dahulu. Cara tersebut dapat dilakukan melalui bantuan dan bimbingan *Personal Trainer*.

> "Mungkin sebagian orang menganggap olahraga angkat beban itu olahraga yang sepele. Sepele dalam artian banyak orang yang berpendapat bahwa mereka bisa untuk datang ke *gym* terus angkat-angkat dengan sembarangan, itu merupakan hal yang salah teman-teman. Dunia *fitness* itu perlu dipelajari dan kita harus konsisten. Dalam artian kita setiap gerakan itu tidak boleh salah. Setiap gerakan kita harus mencontoh yang benar, karena olahraga angkat beban itu begitu riskan, risikonya tinggi karena ketika kita ngangkat suatu gerakan dengan gerakan yang salah, itu bisa menimbulkan cidera yang cukup tinggi, jika kita melakukannya dengan cara yang salah.

> Oleh karena itu, untuk teman-teman yang masih awam sangat dianjurkan jika keadaan ekonominya cukup, bisa *menghire* atau menyewa *personal trainer*, tetapi kalau misalnya dengan *budget* yang pas-pasan bisa mengajak teman yang lebih berpengalaman di dunia angkat beban, karena untuk sarana pendampingan, seperti itu." (Mas Rizal, 6 Maret 2023).

c. Seseorang yang berkunjung dan berlatih dalam ruangan "Summit Gym", alangkah baiknya disiplin dalam mengembalikan peralatan *fitness* ke tempat semula.

   Setelah seseorang telah selesai menggunakan alat *fitness*, orang-orang yang kurang disiplin terkadang tidak mau mengembalikan peralatan yang telah mereka gunakan pada tempat semula. Hal tersebut tentunya berdampak pada banyak alat seperti *dumbbell* yang berantakan pada area latihan. Keadaan itu tentunya akan mengganggu kenyamanan para pengguna "Summit Gym". Etika ini bukan hanya berlaku pada pemula saja. Namun, semua *member gym* yang terdaftar juga memiliki kewajiban dalam mengembalikan alat pada tempat semula. Hal itu agar tidak membahayakan orang lain yang mau jalan dan lebih enak jika dipandang akan kerapihannya. Menurut *observasi* saya selama menjadi member "Summit Gym", masih banyak orang yang melakukan kesalahan-kesalahan yang menurut mereka sepele, namun karena hal tersebut berdampak besar pada keteraturan di *gym*.

> "Banyak *banget sih* masih orang-orang yang emang pada dasarnya *males*, dan memang *bad manner* ya. Walaupun orang itu termasuk orang yang udah lama *nge-gym*, atau sudah senior. Tapi, masih banyak dari mereka yang kalau selesai pakai alat *ya* asal meletakkan, harusnya mau senior atau mau pemula *kan* sama-sama ngerti etika. Bagi aku, hal *kaya gitu* cukup mengganggu *sih*, apalagi sampai bikin ruangan *gym* jadi berantakan karena alat yang berserakan. Jadi, ini lebih ke *attitude* sih. Saran aku *sih*, biar lebih mudah mengembalikan alat ke pada tempat semula, lebih baik seseorang mengingat di mana mereka mengambil alat sebelum digunakan." (Nindy, 10 Maret 2023).

Beberapa penjelasan tersebut, merupakan aturan-aturan yang tertulis maupun tidak tertulis. Bermacam-macam aturan yang ada, tentu saja sudah menjadi tanggung jawab bersama sebagai konsumen "Summit Gym". Ketika seseorang menerapkan etika yang benar dalam tempat *gym*, seseorang tersebut bukan hanya menjaga keamanan dan kenyamanan bagi orang-orang yang ada di sekitar mereka. Namun, hal tersebut juga dapat menjaga keamanan dan kenyamanan bagi diri mereka sendiri. Setiap komponen masyarakat yang terdapat dalam "Summit Gym", harus mempunyai sikap disiplin yang kuat, tujuannya agar keteraturan dapat terjadi dalam tempat tersebut.