

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Fitness sebagai gaya hidup bagi kalangan mahasiswa, yang mana kita dapat mengamati sendiri mulai banyak masyarakat, khususnya mahasiswa yang memilih untuk melakukan gaya hidup sehat. Hal tersebut diikuti dengan menjamurnya berbagai tempat-tempat kebugaran yang lebih dikenal dengan *Fitness Center*. Tempat *fitness* di Kota Semarang yang cukup dikenal oleh kalangan mahasiswa yaitu “Summit Gym”. Seiring berjalannya waktu, semakin bertambahnya para pelaku atau pencinta olahraga *fitness* yang hendak berkunjung untuk berolahraga, maupun mereka yang hanya datang untuk mengobrol dengan yang lain, serta berkumpul di tempat kebugaran tersebut.

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 dirasa 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*.

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 disekitar 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.

Salah satu tempat *fitness* yang banyak dikunjungi oleh mahasiswa adalah “Summit Gym”. Tempat tersebut 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 memberikan 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.

Tidak hanya olahraga, terdapat beberapa bentuk kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa di “Summit Gym”, mulai dari melakukan kegiatan olahraga, berkenalan dengan orang-orang yang baru untuk menambah relasi, dan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi yang baik untuk menunjang aktivitas *fitness* seseorang. “Summit Gym” selalu berusaha dalam memberikan pelayanan yang maksimal kepada para konsumennya sehingga memberikan rasa nyaman dan ramah bagi para konsumen.

Selain bentuk kegiatan, bentuk-bentuk hubungan sosial antar pelaku *fitness* juga terjadi di “Summit Gym”. Hal ini bisa terlihat dalam lingkungan “Summit Gym”, yang mana supaya dapat diterima dengan baik oleh lingkungan di tempat tersebut, alangkah baiknya seseorang tersebut harus mempunyai hubungan sosial yang dapat diterima dan sesuai dengan lingkungan di tempat kebugaran. Dalam lingkungan *gym*, seorang mahasiswa diharapkan dapat menjalankan aktivitas olahraganya dan perlu didukung adanya hubungan sosial.

Dalam lingkungan *gym*, tentunya orang-orang yang ada di sana bukan hanya sekedar olahraga saja. Namun, di lingkungan tersebut membuat mereka yang sedang melakukan kegiatan olahraga terpenuhinya seleranya. Karena menurut asumsi saya, *fitness* itu sendiri merupakan sesuatu hal yang dapat menunjang selera seseorang. Seperti mendapatkan kesehatan, mendapatkan pengakuan dari orang lain

bahwa kita sering berolahraga. Hal tersebut, membuat tren *gym* bukan hanya sekadar olahraga untuk menunjang kebugaran semata. Namun, dapat dijadikan suatu budaya baru yang mana mereka secara tidak sadar memasuki kegiatan simbolik yang membangun budaya tersendiri.

5.2. Saran

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini diantara lain adalah:

- Penulis berharap penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang dapat digunakan sebagai bahan atau sumber informasi untuk peneliti selanjutnya. Hasil penelitian dapat digunakan oleh pembaca untuk memperkaya wawasan pengetahuan mengenai gaya hidup dan *fitness*. Hal itu penting karena *fitness* memiliki segudang manfaat untuk mengubah hidup seseorang menjadi lebih baik.
- Diharapkan kepada member “Summit Gym” khususnya mahasiswa, untuk lebih giat lagi melakukan aktivitas fisik di dalam gym maupun di luar gym. Karena dengan memperbanyak aktivitas fisik, maka tubuh akan mengeluarkan banyak kalori yang berguna untuk menjaga kesehatan serta keseimbangan berat badan. Hal itu berguna sebagai alat untuk menunjang aktivitas perkuliahan. Dengan memiliki tubuh yang sehat, maka segala aktivitas dapat dijalankan secara maksimal.
- Diharapkan kepada seluruh jajaran manajemen “Summit Gym”, yang sudah bekerja keras membangun citra *gym* yang baik kepada mahasiswa, agar terus konsisten dan selalu memperbaiki kekurangan yang ada. Meningkatkan kedisiplinan karyawan dan *personal trainer* adalah upaya yang dapat dilakukan untuk terus meningkatkan kualitas demi menunjang kepuasan konsumen. Dengan alat yang serba lengkap dan harga yang murah, diharapkan hal itu mampu menjadi senjata “Summit Gym” untuk membantu mahasiswa yang ingin hidup sehat melalui kegiatan *fitness* tetapi terkendala keuangan.

- Diharapkan kepada masyarakat sekitar, khususnya masyarakat Kecamatan Banyumanik, untuk lebih antusias lagi untuk berolahraga di “Summit Gym”. Sebagai warga sekitar yang dekat dengan lokasi tempat kebugaran, tentunya mereka harus meluangkan waktunya untuk lebih disiplin dalam berolahraga. Kedisiplinan terkait keteraturan di *gym* juga harus diperhatikan, aturan-aturan yang ada wajib diterapkan di dalam ruangan gym. Hal itu dilakukan, supaya menciptakan situasi dan kondisi yang nyaman bagi pengguna-pengguna lainnya.