

## ABSTRAK

Dengan semakin berkembangnya gaya hidup di masyarakat, kebutuhan utama masyarakat urban saat ini mulai mengalami pergeseran kepada kebutuhan untuk memiliki kondisi tubuh atau fisik yang sehat dan prima untuk menunjang kegiatan sehari-hari mereka. Tren gaya hidup sehat yang saat ini berkembang dan marak dilakukan oleh masyarakat urban yaitu melakukan olahraga di *gym* yang pastinya memerlukan biaya yang tidak sedikit dan menggunakan peralatan untuk menunjang latihan. Dengan kendala seperti itu, muncullah olahraga lama yang terlahir kembali, yaitu olahraga *calisthenics* yang tidak perlu mengeluarkan biaya, tanpa menggunakan peralatan dan bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja. Studi ini memfokuskan pada proses masyarakat urban mengkonstruksi olahraga *calisthenics* sebagai gaya hidup mereka.

Penelitian ini menggunakan teori konstruksi sosial dari Peter L. Berger dan Thomas Luckman. Tipe penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan berperspektif konstruktivisme. Informan dalam penelitian ini adalah enam orang anggota komunitas olahraga *calisthenics* yang datang dari berbagai macam latar belakang yang berbeda-beda. Lokasi penelitian dilakukan di komunitas olahraga *calisthenics* di kota Surabaya. Teknik penentuan informan menggunakan teknik *snowball*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara wawancara mendalam dan partisipasi langsung di lapangan.

Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu keenam informan memaknai olahraga *calisthenics* selain sebagai olahraga yang menyehatkan, olahraga *calisthenics* juga berfungsi sebagai pembentuk badan menjadi ideal, meningkatkan kualitas kesehatan, dapat mengatur pola makan dan dapat merubah pola pikir tentang gaya hidup sehat. Dengan kesibukan yang dihadapi mereka tetap bisa melakukan olahraga *calisthenics* dimanapun dan kapanpun mereka mau, karena olahraga *calisthenics* bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Kata Kunci: olahraga *calisthenics*, masyarakat urban, kesehatan, gaya hidup

## ABSTRACT

With the growing of lifestyles in the community, the needs of the urban community are now beginning to change into the need to have a healthy body or prime physical condition to support their daily activities. Healthy lifestyle trends that are currently developing and rampant done by the urban community is doing sports in gym that certainly requires a lot of money and use equipment to support the exercise. With such a problem, the old sport come arise again named calisthenics which not have to spend a money, not using equipment and can be done anywhere and anytime. This study focuses on the process of urban community constructing calisthenics sport as their own lifestyle.

This study uses social construction theory from Peter L. Berger and Thomas Luckman. The type of research used is qualitative by using constructivism paradigm. Informants in this study were six members of the calisthenics sport community who came from different backgrounds. The research sites were conducted in the calisthenics sport community in Surabaya. informant determination technique using snowball technique. Methods of data collection in this study using indepth interview and direct participation in the field.

The results found in this study are the six informants understood calisthenics sports as well as a healthy sport, calisthenics also serves as an ideal body shaper, improve the quality of health, can manage the diet and can change the mindset about healthy lifestyle. With the busyness faced, they can still exercise calisthenics wherever and whenever they want, because calisthenics sports can be done anywhere and anytime..

Keyword: calisthenics sport, urban community, health, lifestyle