

**MAKNA OLAHRAGA *CALISTHENICS* SEBAGAI GAYA
HIDUP MASYARAKAT URBAN MUDA**

(Studi Tentang Konstruksi Sosial Olahraga *Calisthenics* di Kota Surabaya)

JURNAL



Disusun Oleh:

Rachmawan Yusuf Rizaldi

071411431010

PROGRAM STUDI S1

DEPARTEMEN SOSIOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

Semester Genap Tahun 2017/2018

MAKNA OLAHRAGA *CALISTHENICS* SEBAGAI GAYA HIDUP MASYARAKAT URBAN MUDA

(Studi Tentang Konstruksi Sosial Olahraga *Calisthenics* di Kota Surabaya)

Rachmawan Yusuf Rizaldi

NIM: 071411431010

Email: rachmawan.yusuf@gmail.com

Departemen Sosiologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Airlangga

Semester Genap Tahun 2017/2018

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

A. Pendahuluan

Masyarakat merupakan sekelompok orang yang membentuk suatu sistem sosial yang di dalamnya terdapat interaksi sosial, perubahan sosial dan rasa kebersamaan. Masyarakat adalah sebuah komunitas yang interdependen atau saling bergantung satu sama lainnya. Pada umumnya, istilah masyarakat digunakan untuk mengacu pada sekelompok orang yang hidup bersama-sama dalam suatu komunitas yang teratur.

Masyarakat kota atau bisa disebut dengan masyarakat madani yaitu merupakan masyarakat yang menjunjung tinggi nilai, norma dan hukum yang ditopang oleh penguasaan iman, ilmu serta teknologi yang berperadaban. Masyarakat kota juga bisa dikatakan

sebagai masyarakat yang modern karena di kota arus modernisasi sangatlah cepat di berbagai atau bahkan di semua aspek di masyarakat seperti modernisasi alat pekerjaan, transportasi, komunikasi dan masih banyak lagi. Masyarakat modern adalah masyarakat yang perekonomiannya berdasarkan pasar yang luas, spesialisasi di bidang industri dan pemakaian teknologi yang canggih.¹

Menurut Talcott Parsons, tipe masyarakat kota memiliki ciri-ciri seperti netral afektif, orientasi diri, universalisme, prestasi dan heterogenitas. Selain itu, masyarakat urban didefinisikan sebagai masyarakat yang berambisi untuk memenuhi kebutuhan hidupnya menjadi lebih baik daripada

¹ <https://kbbi.web.id/masyarakat> (diakses tanggal 2 April 2018 pukul 00.11)

sebelumnya.² Karnaji dan Adam mengungkapkan bahwa ciri-ciri masyarakat urban biasanya penduduknya berada dalam rentang usia produktif berumur 20-50 tahun.³ Urban sendiri dapat diartikan dengan sesuatu yang berkenaan dengan kota atau memiliki sifat kekotaan.⁴

Masyarakat urban dari waktu ke waktu pasti tidak akan pernah lepas dari yang namanya gaya hidup yang serba konsumtif. Gaya hidup semakin hari semakin berubah dan berkembang seiring dengan perkembangan jaman, atau istilah yang sedang populer saat ini yaitu “kekinian”. Gaya hidup telah melekat pada diri masyarakat urban

mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa tanpa memandang umur dan jenis kelamin. Beberapa ciri-ciri yang bisa dilihat untuk mengetahui gaya hidup masyarakat urban, yaitu terbuka dengan pengaruh budaya baru, cenderung hidup individualis, bergaya hedonis, mengetahui atau melek internet dan melakukan kegiatan-kegiatan yang sedang tren di masyarakat.⁵

Pengertian gaya hidup sendiri dapat dipahami sebagai adaptasi aktif suatu individu terhadap kondisi sosial dalam rangka memenuhi kebutuhan untuk menyatu dan bersosialisasi dengan orang lain. Unsur-unsur yang dapat membentuk suatu gaya hidup yaitu dengan cara seseorang berpakaian, mengkonsumsi makanan dan

² Setijowati, Adi dan Kawan-kawan (Ed). 2010. *Sastra dan Budaya Urban dalam Kajian Lintas Media*. Surabaya: Airlangga University Press hlm. 94

³ http://aliyahmuthoharoh-fib09.web.unair.ac.id/artikel_detail-70801-Umum-BUDAYA%20URBAN.html (diakses tanggal 16 Maret 2018 pukul 12.49)

⁴ <https://kbbi.web.id/urban> (diakses tanggal 2 April 2018 pukul 00.23)

⁵

<https://gayahidupmu.com/2016/10/25/gaya-hidup-kaum-urban/> (diakses tanggal 16 Maret 2018 pukul 13.27)

minuman tertentu dan bagaimana suatu individu mengisi keseharian atau mengisi waktu luangnya dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan. Gaya hidup bukan lagi semata tata cara atau kebiasaan pribadi dan unik dari individu, tetapi menjadi sesuatu yang diadopsi oleh sekelompok orang atau masyarakat.⁶ Pengertian gaya hidup bergeser menjadi tata cara hidup yang mencerminkan sikap-sikap, nilai-nilai dan norma-norma suatu kelompok sosial tertentu.⁷ Secara garis besar, gaya hidup dapat diartikan sebagai suatu penggabungan antara motivasi, kebutuhan dan keinginan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keluarga, budaya, kelompok dan kelas sosial.

⁶ Adlin, Alfathri. 2006. *Resistensi Gaya Hidup: Teori dan Realitas*. Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra hlm. 36

⁷ Ibid., hlm. 37

Dengan semakin berkembangnya gaya hidup di masyarakat, kebutuhan utama masyarakat urban kini mulai bergeser pada kebutuhan untuk memiliki kondisi tubuh atau fisik yang sehat dan prima untuk menunjang kegiatan sehari-hari mereka. Banyak orang kini mulai menyadari akan pentingnya hidup sehat dan kesehatan bagi tubuh mereka, bahkan saat ini sudah banyak masyarakat urban yang melakukan gaya hidup sehat ini.

Tren gaya hidup sehat yang saat ini sedang berkembang dan marak di kalangan masyarakat urban yaitu melakukan kegiatan berolahraga seperti mendatangi *Fitness Center*, melakukan yoga, *zumba*, melakukan olahraga seperti berlari, futsal, basket sampai menjadi seorang *vegetarian* dan

mengonsumsi makanan organik yang tidak mengandung bahan-bahan kimia.

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang guna untuk melatih tubuhnya baik secara jasmani maupun rohani. Seseorang dapat menjadi lebih sehat dan bugar secara fisiknya dan dapat melepaskan stressnya dengan cara melakukan olahraga.

Kegiatan berolahraga sangatlah dibutuhkan oleh masyarakat yang tinggal di perkotaan besar seperti Surabaya, mengingat bahwa aktifitas yang dilakukan warga Surabaya terbilang cukup padat atau sibuk dan hanya memiliki sedikit waktu luang untuk sekedar melakukan aktifitas seperti berolahraga. Dengan tingginya tingkat mobilitas dan kegiatan yang

dilakukan oleh masyarakat di kota Surabaya, masalah kesehatan pasti sangat diperhatikan oleh komunitas urban ini agar kegiatan yang biasa dijalannya tidak terganggu dan dapat menimbulkan permasalahan bagi mereka seperti sakit. Kehadiran dari penyakit yang ada dalam diri seseorang kemudian akan membuat dirinya tidak mampu lagi untuk melakukan kegiatan-kegiatan sosial karena berada dalam keadaan sakit.⁸

Akhir-akhir ini olahraga berkembang sangat pesat dan luas dengan adanya inovasi-inovasi baru yang ditemukan dan dikembangkan oleh masyarakat. Pesatnya perkembangan olahraga dengan berbagai macam fasilitasnya, masih saja ada masyarakat yang memilih olahraga yang pada dasarnya merupakan olahraga kuno yang

⁸ Sudarma, Momon. 2008. *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika hlm. 65

sudah ada sejak beratus-ratus tahun yang lalu. Pada kenyataannya masih ada juga masyarakat yang memilih dan melakukan olahraga kuno sebagai upaya untuk menyehatkan tubuh mereka.

Salah satu olahraga yang baru-baru ini terlahir kembali ditengah berkembangnya olahraga dan menjadi tren di tengah-tengah masyarakat yaitu olahraga *Calisthenics* atau yang lebih populer di sebut dengan *Street Workout*. *Calisthenics* berasal dari bahasa Yunani yaitu *kalos* (keindahan) dan *thenos* (kekuatan). Jika diartikan secara mendalam maka artinya adalah sebuah seni mengolah tubuh sendiri untuk memperoleh kekuatan dan kebugaran jasmani.⁹ Secara umum, olahraga ini adalah sebuah metode latihan beban yang

menggunakan tubuh pelaku olahraga ini sendiri sebagai bebannya yang dilakukan dengan gerakan yang sederhana dan berirama tanpa menggunakan bantuan peralatan apapun seperti *dumbel*, barbel dan sejenisnya.

Perkembangan olahraga ini sendiri di tengah-tengah masyarakat Indonesia sudah mulai berkembang dan digemari tidak hanya oleh remaja saja, tetapi juga mencakup seluruh kalangan umur dan tidak memandang gender di masyarakat serta sudah mulai bermunculan beragam komunitasnya di masyarakat. Perempuan pun dapat mengikuti dan melakukan olahraga ini meskipun tidaklah mudah dilakukan. Dengan tubuh atletis yang dihasilkan dari *Calisthenics* ini dapat membuat tubuh pelakunya terlihat

⁹ <https://barbarengans.wordpress.com/>
(diakses tanggal 16 Maret 2018 pukul 17.02)

lebih ideal, menunjang penampilan, seksi dan *fashionable*.¹⁰

Olahraga ini sudah menjadi suatu tren yang sedang digandrungi dan digemari oleh masyarakat terutama kaum remaja di kota-kota besar seperti di Surabaya. Olahraga ini bisa menjadi tren di masyarakat karena praktis, tidak perlu mengeluarkan sepeserpun uang, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja serta dapat membentuk badan lebih cepat dibandingkan dengan olahraga lainnya. Karakteristik masyarakat urban yang identik dengan cepat dan kepraktisan juga menjadi salah satu hal yang menarik dari olahraga ini bagi pelakunya.

Pengalaman terhadap keadaan sakit yang pernah dialami oleh masyarakat urban menjadi salah

satu hal yang dapat membuat mereka sadar akan pentingnya kesehatan, yang salah satunya dapat di dapatkan melalui berolahraga. Dengan dituntutnya mereka untuk menjaga kesehatan di tengah padatnya aktivitas mereka yang salah satu caranya yaitu dengan melakukan kegiatan berolahraga, olahraga *calisthenics* ini menjadi suatu alternatif pilihan untuk menjadi pilihan berolahraga bagi masyarakat urban.

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana proses masyarakat urban muda memaknai olahraga *calisthenics* sehingga menjadi suatu gaya hidup mereka?

C. Kerangka Teori

Untuk menganalisis fokus penelitian yang telah disampaikan di atas, peneliti menggunakan teori konstruksi sosial yang dikemukakan

¹⁰ Tamy Amalia, Yuliani Rachma P., Sylvie N., "Konsep Diri Anggota Lady Barstard pada Instagram @barstardbdg". Jurnal Sosioteknologi. Vol.15, No. 1, April 2016

oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckman. Menurut Berger, bersosiologi mengikuti proses berpikir seperti terjadinya suatu fenomenologi, yaitu dimulai dari kenyataan sehari-hari sebagai realitas utama gejala kemasyarakatan. Berger menyatakan bahwa manusia mengkonstruksikan realitas sosial yang proses subjektif tersebut dapat diobjektifkan.

Proses ini dimulai dengan yang namanya pembiasaan (dalam terminologi yang biasa dipakai oleh Berger adalah “habitualisasi”) suatu tindakan yang memungkinkan aktor dan pihak lainnya untuk memperhatikan tindakan yang dilakukannya tersebut memiliki ciri-ciri yang beraturan dan terus menerus berulang-ulang. Kemudian aktor akan dapat menentukan tipe tindakan yang dilakukannya tersebut

serta motif yang dia anggap mengikuti tindakan tersebut.

Berger memulai penjelasan mengenai realitas sosial dengan mendefinisikan kenyataan sebagai suatu kualitas yang terdapat dalam fenomena-fenomena atau realitas yang diakui memiliki keberadaan (*being*) yang tidak tergantung kepada kehendak diri kita sendiri (kita tidak dapat “meniadakannya dengan angan-angan”). Sedangkan pengetahuan didefinisikan sebagai kepastian bahwa fenomena-fenomena atau realitas itu bersifat nyata (*real*) dan memiliki karakteristik-karakteristik yang spesifik.¹¹ Realitas sosial adalah sebagai kenyataan sosial hasil dari proses eksternalisasi dan objektivikasi individu terhadap

¹¹ M. Parera, Frans. 2012. *Peter L. Berger, Thomas Luckmann: Tafsir Sosial Atas Kenyataan*. Jakarta: LP3ES hlm. 1

pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Proses eksternalisasi tersebut dipengaruhi oleh cadangan pengetahuan (*stock of knowledge*) yang dimiliki di dalam dirinya. Cadangan pengetahuan tersebut merupakan proses terkumpulnya dari pengetahuan akal sehat (*common sense knowledge*). *Common sense knowledge* adalah pengetahuan yang dimiliki oleh individu bersama individu yang lainnya dalam kegiatan rutin yang normal dan sudah jelas dengan sendirinya, dalam kehidupan sehari-harinya.¹²

Berger mengatakan bahwa realitas kehidupan sehari-hari memiliki dimensi-dimensi subjektif dan objektif, dimana manusia merupakan instrumen dalam menciptakan realitas yang objektif

melalui proses eksternalisasi, sebagaimana mereka mempengaruhinya dengan melalui proses internalisasi. Selanjutnya, konstruksi sosial atas realitas (*social construction of reality*) menurut Berger didefinisikan sebagai proses sosial melalui tindakan dan interaksi dimana individu menciptakan secara terus menerus suatu realitas yang dimiliki dan di alami bersama secara subyektif.

Fokus studi dari sosiologi menurut Berger yaitu memusatkan perhatian pada interaksi antara individu dengan masyarakat di sekitarnya dalam kehidupan sehari-hari. Makna dari para aktor akan menjadi sangat penting dan menentukan bagaimana terjadinya suatu gejala atau fenomena sosial di masyarakat. Hal ini dikarenakan adanya keterlibatan dari adanya

¹² Ibid., hlm. 33

interaksi antara individu dan masyarakat yang tidak pernah terhenti dan terputus.

Tindakan-tindakan yang dilakukan oleh individu bukan hanya sekedar respon biologis terhadap suatu stimulus tertentu saja, tetapi bermula dari makna-makna subjektif yang dimiliki oleh individu tentang tujuan yang hendak dicapai lewat tindakannya, cara atau sarana untuk mencapai tujuan tersebut serta situasi dan kondisi dimana tindakan akan atau sedang dilaksanakan, dalam hal ini terjadi proses dialektis. Proses dialektis ini terbagi menjadi 3 tahapan yang oleh Berger dinyatakan sebagai momen atau simultan, yaitu eksternalisasi, objektivikasi dan internalisasi.

D. Metode Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu tipe

kualitatif dengan menggunakan pendekatan berperspektif konstruktivisme. Tipe penelitian kualitatif digunakan untuk mencari jawaban mengenai masalah yang dicari sehingga akan ditemukan jawaban yang sejelas-jelasnya dari informan dan memperoleh gambaran yang nyata mengenai suatu kejadian menurut pandangan informan yang diteliti.

Teknik penentuan informan dalam penelitian ini yaitu peneliti menggunakan teknik *Snowball* untuk mendapatkan informan yang dirasa tepat untuk menjawab dan memiliki wawasan yang luas mengenai permasalahan penelitian tersebut. Dalam penelitian ini, kriteria yang harus dipenuhi sehingga dapat menjadi informan yang dapat diwawancarai, yaitu seorang masyarakat urban yang masih muda

dengan berbagai macam latar belakang yang tentunya melakukan dan menerapkan olahraga *calisthenics* sebagai salah satu pilihan gaya hidupnya. Sedangkan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dilakukan wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan menggunakan pedoman wawancara agar dapat memperoleh data secara lebih rinci yang berkaitan dengan topik penelitian.

E. Hasil Penelitian

Proses Pemaknaan Olahraga *Calisthenics* Menjadi Gaya Hidup

- **Proses Eksternalisasi**

Eksternalisasi adalah usaha manusia untuk mengekspresikan diri ke dalam dunia. Proses ini menjadi sifat dasar dari manusia. Pada tahapan ini keenam informan mengalami dan melakukan proses

penyesuaian diri dengan dunia sosiokultural sebagai produk manusia. Secara tidak langsung keenam informan mendapatkan suatu tawaran olahraga baru yang bisa dijadikan sebagai gaya hidup bagi mereka dan mulai membiasakan diri mereka dengan realita tersebut. Hal ini termasuk bagaimana awal mula mereka mengetahui olahraga *calisthenics*. Pada awalnya mereka mengetahui olahraga ini dari teman-teman mereka atau dari video yang ada di YouTube. Kemudian teman-teman mereka juga yang mengajak untuk mencoba melakukan olahraga *calisthenics*, setidaknya untuk sekedar mengetahui saja. Keenam informan yang telah di wawancara memiliki latar belakang yang berbeda-beda, mulai dari pelajar, mahasiswa hingga sudah memiliki pekerjaan tetap.

Setelah mengetahui adanya olahraga ini, mereka mempunyai pengetahuan baru mengenai olahraga pembentuk badan yang murah dan bisa dilakukan dimana saja serta kapan saja tanpa mengeluarkan biaya yang berlebihan. Olahraga pembentuk badan bukan lagi olahraga yang mahal. Hal tersebut menjadi suatu daya tarik awal yang menarik bagi keenam informan untuk mulai mencoba olahraga *calisthenics*. Keenam informan juga mengatakan membutuhkan suatu olahraga dengan varian baru yang tidak perlu mengeluarkan biaya, bisa meningkatkan kualitas fisik dan tidak perlu menggunakan peralatan.

Setelah keenam informan mulai mencoba melakukan olahraga *calisthenics* secara rutin, mereka akhirnya mulai mengetahui dampak atau manfaat olahraga ini

dibandingkan dengan olahraga yang lainnya. Seperti informan Noval dan Akbar yang mengatakan manfaat yang bisa didapatkan adalah bisa menjadikan pelakunya lebih sehat. Sedangkan informan Rafi, Ahmad dan Erfan mengatakan manfaatnya adalah dapat meningkatkan kualitas fisik dan kesehatan, dapat membuat tubuh menjadi lebih ideal serta membuat stamina pelakunya menjadi lebih banyak. Sedikit berbeda dengan informan Mahesa yang mengatakan manfaatnya adalah membuat pelakunya menjadi lebih kuat. Pemahaman keenam informan tentang manfaat olahraga *calisthenics* pada tahap ini masih dalam tingkatan pemahaman umum, mereka belum terlalu mengetahui manfaat lebih lanjut dari olahraga ini.

Pengetahuan dan pemahaman keenam informan mengenai olahraga

calisthenics berasal dari apa yang mereka lihat, pahami dan lakukan dari realitas yang terjadi pada sejumlah kelompok sosial masyarakat, sehingga mulai muncul suatu pemikiran mengenai pemahaman umum tentang olahraga *calisthenics*. Seperti pemahaman dari informan Noval, Rafi dan Ahmad yang mengatakan olahraga ini merupakan olahraga yang hanya menggunakan beban tubuh sendiri, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja serta tidak mengeluarkan biaya sama sekali.

Pemahaman dari informan Mahesa sedikit berbeda yang mengatakan olahraga ini sangat menguras tenaga dan tentunya tanpa mengeluarkan biaya. Sedikit berbeda juga dengan Erfan yang mengatakan olahraga ini hanya menggunakan tiang *bar* sebagai alat bantu untuk

latihan dan hanya menggunakan beban tubuh sendiri. Berbeda lagi dengan Akbar yang mengatakan olahraga ini murah, bisa dilakukan di rumah dan mempunyai gerakan yang bisa divariasikan sesuai dengan keinginan pelakunya, tetapi masih dalam taraf yang aman. Keenam informan ini mulai memahami bahwa olahraga ini merupakan olahraga yang bisa dijangkau oleh semua kalangan masyarakat mulai dari kalangan bawah sampai kalangan atas yang mempunyai keinginan untuk mau mencoba untuk menerapkan gaya hidup sehat kepada dirinya sendiri.

- Proses Objektivikasi

Objektivikasi merupakan tahapan kedua dari dialektis simultan konstruksi sosial yang dikemukakan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckman. Objektivikasi adalah hasil

yang telah dicapai dari proses eksternalisasi. Pada tahapan ini merupakan dimana proses interaksi sosial yang terjadi dan berlangsung di dalam dunia intersubjektif yang dilembagakan atau mengalami suatu proses institusionalisasi.

Dengan menjalani aktivitasnya sehari-hari keenam informan dapat memilih gaya hidup apa yang ingin mereka pilih dan jalankan. Dalam hal ini olahraga *calisthenics* membuat keenam informan memilih olahraga ini sebagai gaya hidup mereka, karena mereka merasakan adanya keuntungan yang bisa mereka dapatkan, seperti bisa untuk gaya hidup sehari-hari, dapat menunjang pola hidup sehat, lebih menyenangkan dan tidak membosankan karena gerakan-gerakannya yang berbeda dengan

olahraga lain, tidak perlu mengeluarkan biaya, bagus untuk kesehatan pelakunya dan dapat membentuk badan dan interaksi sosialnya bagus jika berlatih bersama dengan komunitas.

Kemudian keenam informan berperan dan terlibat langsung sebagai pembentuk dan pemelihara kelompok masyarakat, yaitu komunitas *calisthenics* yang mereka tergabung di dalamnya. Keenam informan bergabung dalam komunitas dengan memiliki motif yang berbeda-beda, seperti untuk menambah semangat saat latihan, ingin mengetahui jenis-jenis gerakan baru, sudah bosan dengan di *gym*, ingin mencari suasana baru dan teman baru serta bisa memperbaiki gerakan yang selama ini masih salah.

Bentuk pembentukan dan pemeliharaan masyarakat atau

kelompok sosial, yaitu komunitas olahraga *calisthenics* juga dilakukan dengan cara mengadakan kegiatan-kegiatan seperti latihan bersama, kompetisi atau acara yang mengundang masyarakat luas untuk bisa mengetahui lebih lanjut mengenai olahraga *calisthenics*. Keenam informan menyatakan bahwa komunitas *calisthenics* di Surabaya pernah mengadakan kegiatan-kegiatan atau acara-acara yang mengundang masyarakat umum untuk ikut berpartisipasi dalam acara tersebut. Kegiatan atau acara yang diadakan di Surabaya bertempat di fasilitas umum atau taman kota dengan tingkatan wilayah Jawa Timur.

- Proses Internalisasi

Internalisasi merupakan tahapan ketiga atau yang terakhir dari dialektis simultan konstruksi sosial

yang dikemukakan oleh Peter L. Berger dan Thomas Luckman. Internalisasi adalah proses individu mengidentifikasi dirinya dengan lembaga-lembaga sosial atau organisasi sosial dimana tempat individu menjadi anggotanya. Proses ini merupakan penyerapan kembali dunia objektif ke dalam kesadarannya sehingga subjektif individu dipengaruhi oleh struktur dunia sosial. Hal ini juga dilakukan oleh keenam informan yang mengidentifikasikan dirinya sebagai individu yang menjadi bagian dari gaya hidup sehat dan menerima serta membenarkan adanya perubahan sosial yang dipengaruhi oleh gaya hidup sehat tersebut.

Pada tahapan ini keenam informan sudah memiliki alasan sendiri-sendiri mengapa memilih olahraga *calisthenics* sebagai gaya

hidupnya, yaitu karena tertarik dengan gerakan-gerakan khusus, sangat efektif untuk dirinya sendiri, ingin mempunyai badan yang ideal, sudah nyaman dengan olahraga ini, ingin mempunyai tubuh yang sehat dan karena olahraga ini olahraga yang murah.

Proses internalisasi berlangsung seumur hidup manusia yang melibatkan adanya sosialisasi baik sosialisasi primer maupun sekunder. Sosialisasi primer dan sekunder juga berhubungan dengan keenam informan mengenai bentuk pembiasaan mereka untuk berolahraga sejak dari kecil. Keenam informan ini ada yang menyatakan bahwa dirinya sejak kecil memang sudah dibiasakan untuk berolahraga dan ada juga yang tidak dibiasakan untuk berolahraga dari kecil. Ada beberapa informan yang

mendapatkan pembiasaan berolahraga dari keluarganya sendiri dan ada juga yang mendapatkan pembiasaan berolahraga dari diri sendiri karena seringnya diajak oleh teman-temannya untuk berolahraga demi mengisi waktu luang dengan cara berolahraga.

F. Kesimpulan

Olahraga *calisthenics* dipahami sebagai olahraga yang tidak perlu mengeluarkan biaya apapun serta bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja serta tidak memerlukan peralatan apapun dalam menu latihannya, kecuali hanya tiang *bar*. Olahraga *calisthenics* juga dimaknai sebagai olahraga yang bisa membuat dan membentuk tubuh menjadi ideal, sebagai penjaga pola makan, sebagai investasi hidup kedepannya, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja serta bisa sebagai

ajang untuk memamerkan gerakan-gerakan khusus yaitu gerakan *freestyle* yang memang menjadi ciri khas dari *calisthenics*.

Terdapat perbedaan antara informan laki-laki dengan informan perempuan dalam memaknai olahraga *calisthenics* sebagai gaya hidup mereka. Informan laki-laki memaknai olahraga *calisthenics* sebagai olahraga yang bisa membuat tubuh menjadi sehat, membentuk badan lebih ideal, membuat badan fit dan bugar, memperbaiki postur tubuh dan bisa menjaga pola makannya. Sedangkan informan perempuan memaknai olahraga *calisthenics* sebagai sarana untuk menjaga bentuk tubuh dan berat badan agar tidak mudah naik atau tetap dalam kondisi normal.

Faktor yang paling mendasari keenam informan melakukan

olahraga *calisthenics* sebagai gaya hidup mereka adalah tidak perlu mengeluarkan biaya sedikitpun, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, tanpa menggunakan peralatan, ingin mempunyai bentuk badan yang bagus, dapat menunjang olahraga yang lainnya, hasil yang didapatkan sangat bagus dan tidak ingin kembali ke masa lalu yang buruk.

Olahraga *calisthenics* merupakan olahraga yang membawa perubahan bagi keenam informan, baik dari segi kesehatan, bentuk badan, kekuatan fisik, rasa percaya diri yang meningkat, pola pikir mengenai hidup sehat sebagai investasi hidup dan pengeluaran biaya bulanan yang menurun drastis.

Pada intinya keenam informan yang memilih olahraga *calisthenics* sebagai gaya hidup mereka memaknai olahraga

calisthenics sudah tidak bisa lepas lagi dari kehidupan mereka dan sudah sebagai bagian dari gaya hidupnya.

G. Saran

Saran pertama diberikan untuk komunitas-komunitas olahraga *calisthenics* di seluruh Indonesia khususnya di Kota Surabaya untuk terus mengkampanyekan dan menyebarkan tentang olahraga yang dapat dijadikan gaya hidup sehat terutama olahraga pembentuk badan dengan biaya yang murah dan tanpa perlu menggunakan peralatan.

Saran selanjutnya adalah diharapkan kedepannya hasil dari penelitian ini mampu untuk menambah dan menjadi referensi dalam kajian bidang Sosiologi Kesehatan.

Saran selanjutnya ditujukan untuk masyarakat Kota Surabaya

yang belum memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan dengan cara berolahraga, diharapkan mampu untuk membuka pandangan dan wawasan mereka untuk mau menjaga kesehatan dengan cara berolahraga, apalagi olahraga ini bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja serta tanpa mengeluarkan biaya sepeserpun.

Daftar Pustaka

Sumber Buku:

- Agustinova, Danu Eko. 2015. *Memahami Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Calpulis
- Alfathri Adlin, Resistensi Gaya Hidup: Teori dan Realitas. Jalasutra. Jogjakarta. 2006
- Miles, Matthew B., Huberman, A. Michael. 1992. *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UI Press
- Nicholas Abercrombie, Steven Hill, Bryan S. Turner. Kamus Sosiologi. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 2010

- Samuel, Haneman. 2012. *Peter L. Berger: Sebuah Pengantar Ringkas*. Depok: Kepik
 - Setijowati, Adi dan Kawan-kawan (Ed). 2010. *Sastra dan Budaya Urban dalam Kajian Lintas Media*. Surabaya: Airlangga University Press
 - Soekanto, Soerjono. *Sosiologi Suatu Pengantar*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta. 2006
 - Sudarma, Momon. 2008. *Sosiologi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
 - Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Battle_of_the_Systems (diakses tanggal 22 April 2018 pukul 15.24)
 - <https://en.wikipedia.org/wiki/Calisthenics> (diakses tanggal 22 April 2018 pukul 12.37)
 - <https://gayahidupmu.com/2016/10/25/gaya-hidup-kaum-urban/> (diakses tanggal 16 Maret 2018 pukul 13.27)
 - <https://id.wikipedia.org/wiki/Gerbangkertosusila> (diakses tanggal 25 April 2018 pukul 15.18)
 - https://id.wikipedia.org/wiki/Kota_Surabaya (diakses tanggal 25 April 2018 pukul 15.33)
 - <https://kbbi.web.id/masyarakat> (diakses tanggal 2 April 2018 pukul 00.11)
 - <https://kbbi.web.id/urban> (diakses tanggal 2 April 2018 pukul 00.23)
 - <https://tablo.io/feri-sulianta/shape-your-body-with-amazing-calisthenis> (diakses tanggal 24 April 2018 pukul 15.29)
 - <http://wswcf.org/wswcf/about/> (diakses tanggal 22 April 2018 pukul 18.03)
 - <https://www.calisthenicsempire.com/the-history-of-calisthenics/> (diakses tanggal 22 April 2018 pukul 12.58)
 - <http://www.surabaya.go.id/berita/8227-geografi> (diakses tanggal 25 April 2018 pukul 15.12)
- Jurnal:
- Tamy Amalia, Yuliani Rachma P., Sylvie N., “*Konsep Diri Anggota Lady Barstard pada Instagram @barstardbdg*”. Jurnal Sosioteknologi. Vol.15, No. 1, April 2016
- Media Internet:
- http://aliyahmuthoharoh-fib09.web.unair.ac.id/artikel_det ail-70801-Umum-BUDAYA%20URBAN.html (diakses tanggal 16 Maret 2018 pukul 12.49)
 - <http://bodyweighttrainingarena.com/history-of-calisthenics/> (diakses tanggal 22 April 2018 pukul 13.17)