

**GAYA HIDUP LAKI-LAKI PECINTA FITNES
DI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**WIDYANA DARLIS
17613 / 2010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SOSIOLOGI ANTROPOLOGI
JURUSAN SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

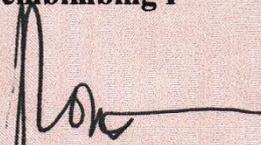
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Gaya Hidup Laki-laki Pecinta Fitnes di Kota Padang
Nama : Widyana Darlis
NIM/BP : 17613/2010
Program Studi : Pendidikan Sosiologi-Antropologi
Jurusan : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Padang, Agustus 2014

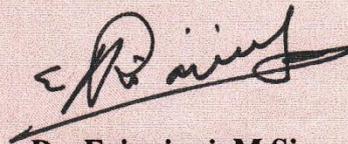
Disetujui oleh

Pembimbing I



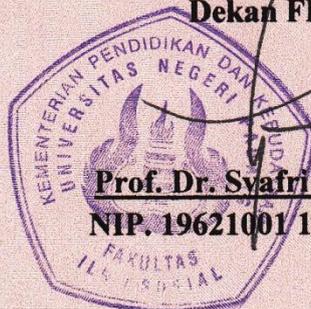
Nora Susilawati, S.Sos., M.Si
NIP. 19730809 199802 2 001

Pembimbing II



Dr. Erianjoni, M.Si
NIP. 197402282001121002

**Mengetahui,
Dekan FIS UNP**



Prof. Dr. Syafril Anwar, M.Pd
NIP. 19621001 198903 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial

Pada Hari Selasa Tanggal 12 Agustus 2014

Judul : Gaya Hidup Laki-laki Pecinta Fitnes di Kota Padang
Nama : Widyana Darlis
NIM/BP : 17613/2010
Program Studi : Pendidikan Sosiologi-Antropologi
Jurusan : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Padang, Agustus 2014

Dewan Penguji Skripsi

Ketua : Nora Susilawati, S.Sos., M.Si

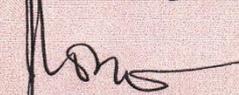
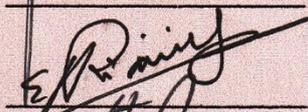
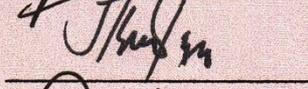
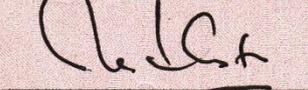
Sekretaris : Dr. Erianjoni, M.Si

Anggota : Drs. Ikhwan, M.Si

Mira Hasti Hasmira, SH., M.Si

Delmira Syafrini, S.Sos., MA

Tanda Tangan


SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

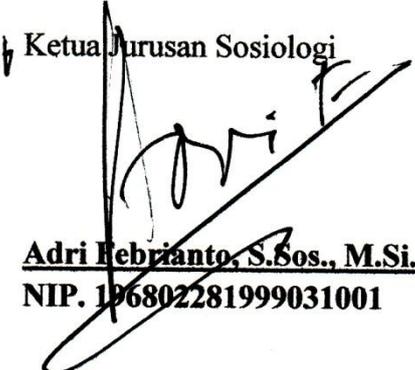
Nama : Widyana Darlis
BP/NIM : 17613/2010
Prodi : Pendidikan. Sosiologi-Antropologi
Jurusan : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Dengan ini menyatakan bahwa, skripsi saya yang berjudul “ Gaya Hidup Laki-laki Pecinta Fitnes di Kota Padang” adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademik maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik di instansi UNP maupun dimasyarakat dan Negara.

Demikianlah, surat pernyataan ini saya buat dengan penuh rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang , Agustus 2014

Diketahui Oleh,

Ketua Jurusan Sosiologi

Adri Febrianto, S.Sos., M.Si.
NIP. 196802281999031001

Pembuat Pernyataan,


Widyana Darlis
17613/2010

ABSTRAK

Widyana Darlis. 17613/201“GAYA HIDUP LAKI-LAKI PECINTA FITNES DI KOTA PADANG” Skripsi Program Studi Pendidikan Sosiologi Antropologi, Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang.

Saat ini fitnes menjadi *trend* bagi para laki-laki dikalangan mahasiswa dan pelajar, bahkan menjadi syarat untuk memenuhi kriteria sebagai laki-laki *macho* dan maskulin. Pada saat sekarang fitnes menjadi gaya hidup bagi sebagian laki-laki yang pecinta fitnes. Pada zaman sekarang bentuk tubuh menjadi salah hal yang utama, untuk mendapatkan tubuh yang berotot laki-laki pecinta fitnes rela menghabiskan waktu dan finansialnya. Pertanyaan peneliti adalah “*bagaimana gaya hidup laki-laki pecinta fitnes di Kota Padang dan Apa motivasi laki-laki mengikuti fitnes*”?. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan gaya hidup laki-laki-laki pecinta fitnes di Kota Padang dan mendiskripsikan motivasi laki-laki mengikuti fitnes.

Teori yang digunakan dalam penjelasan fitnes sebagai gaya hidup laki-laki di Kota Padang ini adalah teori pilihan rasional yang terkenal yaitu James S. Coleman. “tindakan seseorang selalu mengarah pada suatu tujuan dan tujuan itu ditentukan oleh nilai dan pilihan”. Aktor atau individu memilih tindakan yang dapat memaksimalkan kegunaan atau memuaskan keinginan dan kebutuhan. Dalam penelitian ini juga menggunakan teori postmodern dari Jean Baudrillard dalam teorinya tentang masyarakat konsumsi atau teori perilaku konsumsi. Dalam teorinya mengenai masyarakat konsumsi, Baudrillard mengatakan bahwa masyarakat modern adalah masyarakat konsumtif.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, tipe yaitu studi kasus. Total informan dalam penelitian ini adalah 24 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi partisipasi pasif, wawancara mendalam, dan *triangulasi* data. Untuk menguji keabsahan data penelitian melakukan analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dari Miles dan Huberman.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa gambaran gaya hidup laki-laki pecinta fitnes dapat dilihat dari (1) pemanfaatan waktu yang digunakan untuk fitnes, rata rata laki-laki ke tempat fitnes 3 sampai 4 kali seminggu pada waktu sore dan malam hari, dari tingkat *financial* umumnya mereka tergolong laki-laki memiliki penghasilan lebih dan tergolong dari strata ekonomi menengah ke atas, (2) laki-laki dari segi finansialnya suka membeli makanan, suplemen, dan perlengkapan untuk fitnes, dan (3) aktifitas di luar fitnes. Motivasi laki-laki untuk mengikuti fitnes adalah untuk kesehatan, untuk menarik lawan jenis, dan profesi.

KATA PENGANTAR

Berangkat dari hal yang sederhana, akhirnya ide-ide yang ada dalam pikiran telah tertuang menjadi sebuah tulisan. Setelah melalui proses yang cukup panjang, semoga tulisan ini akan bermanfaat bagi kita semua, bagi perkembangan Sosiologi dan dapat menjadi sebuah bacaan bagi siapa saja yang mempunyai kepedulian terhadap perkembangan ilmu pengetahuan.

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, nikmat, dan karunia Nya yang telah dianugerahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **FITNES SEBAGAI GAYA HIDUP LAKI-LAKI DI KOTA PADANG**. Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata 1 pada Jurusan Sosiologi, Universitas Negeri Padang.

Terutama penulis ingin menghaturkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercinta mama dan papa tercinta (Hj. Wilmasni dan Darliswan) yang telah memberikan dukungan do'a, moril dan materil kepada penulis, hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Nora Susilawati, S.Sos, M.Si sebagai pembimbing I dan Bapak Dr. Erianjoni, S.Sos, M.Si sebagai pembimbing II, yang dibalik kesibukannya masih menyediakan waktu untuk berbagi ilmu dan pengetahuan, memberikan bimbingan, ide, sara, koreksi, dan arahan demi penyelesaian skripsi ini.

2. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Sosial beserta staf dan karyawan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dalam administrasinya.
3. Bapak Ketua dan Sekretaris Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Staf Pengajar Jurusan Sosiologi yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis.
5. Ibu Mira Hasti Hasmira, SH, M.Si selaku Pembimbing Akademik.
6. Sahabat (Chintya Arjuna, Gita Zuliana, Noviza Wira Sari) yang selalu bersedia menemani penulis, memberikan semangat keceriaan selama perkuliahan dan juga teman-teman seperjuangan Sos-Ant 2010, semoga kita sukses semua. Amin

Penulis menyadari sepenuhnya dengan segala kekurangan dan keterbatasan penulis, skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini. Atas kritik dan sarannya penulis ucapkan terima kasih. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya Progran Studi Sosiologi Antropologi.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
LAMPIRAN.....	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Kerangka Teoritis.....	14
F. Batasan Konseptual.....	19
G. Metodologi Penelitian.....	21
1. Lokasi penelitian.....	21
2. Pendekatan dan tipe penelitian.....	22
3. Informan penelitian.....	23
4. Teknik pengumpulan data.....	24
5. Analisis data.....	28

BAB II. GAMBARAN KOTA PADANG DAN GSC

A. Sejarah Ringkas Kota Padang.....	32
B. Kondisi Geografis Kota Padang.....	34
C. Jumlah Penduduk.....	37
D. Mata Pencaharian.....	38
E. Agama.....	40
F. Pendidikan.....	41
G. Profil G-Sport Center.....	42

**BAB III. GAYA HIDUP LAKI-LAKI PECINTA FITNES KOTA
PADANG**

A. Gambaran Gaya Hidup Laki-laki Pecinta Fitnes.....47

 1). Pemanfaatan waktu.....49

 2). Finansial64

 3). Aktifitas di luar fitnes.....79

B. Motivasi Laki-laki Mengikuti Fitnes.....82

 1). Kebugaran tubuh.....82

 2). Menarik lawan jenis.....84

 3). Profesi.....86

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan.....91

B. Saran.....92

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Jumlah biaya yang dikeluarkan untuk fitnes (5 informan).....	6
Tabel 2 : Tempat Fitnes di Kota Padang.....	7
Tabel 3 : Letak Geografis Kota Padang.....	32
Tabel 4 : Luas daerah Kota Padang.....	32
Tabel 5 : Jumlah penduduk dan wilayah adminitrasi Kota Padang.....	34
Tabel 6 : Penduduk menurut mata pencaharian di Kota Padang.....	35
Tabel 7 : Penduduk menurut agama.....	37
Tabel 8 : Jumlah pencari kerja menurut tingkat pendidikan.....	38
Tabel 9 : Jumlah pengunjung fitnes berdasarkan tingkat umur.....	41
Tabel 10 : Paket pilihan Fitnes yang ditawarkan di G-Sport Center.....	42
Tabel 11 : Tingkat kunjungan informan ke tempat fitnes.....	54
Tabel 12 : Suplemen fitnes yang banyak dikonsumsi	60

LAMPIRAN

1. Dokumentasi Gambar
2. Daftar informan
3. Pedoman wawancara
4. Surat izin penelitian
5. Surat tugas pembimbing
6. Surat rekomendasi Kesbangpol

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan kebutuhan hidup manusia yang dipicu kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terus berfluktuasi dari zaman ke zaman. Makin banyak kebutuhan hidup manusia, makin menuntut pula terjadinya peningkatan gaya hidup (*life style*). Sebagai akibat hal ini menuntut orang untuk selalu tampil up-to date dalam artian mengikuti perkembangan zaman. Semakin meningkatnya kebutuhan hidup dan didorong oleh pesatnya teknologi informasi dan komunikasi seperti surat kabar, televisi, film, internet, *barrier* informasi dari suatu negara ke negara lain semakin menipis.¹

Jika kita amati dari tahun ke tahun telah terjadi perubahan dalam tuntutan pada gaya hidup baik pada wanita maupun laki-laki, terlebih lagi pada laki-laki. Gejala tersebut dapat dilihat dulu di era 70-an para lelaki dilingkupi suasana serba maskulin.² Apalagi di kota-kota besar kehidupan masyarakat yang serba modern membuat laki-laki lebih memperhatikan penampilan maskulinnya. Tuntutan untuk memenuhi gaya hidup di kota-kota besar, memaksa orang untuk bekerja lebih keras. Kesehatan merupakan salah satu topik yang banyak menjadi perbincangan dalam kehidupan masyarakat modern sekarang ini³, karena kesehatan pada saat sekarang ini mahal, maka dari itu masyarakat modern mau

¹Gustina, Mela “Laki-Laki dan Salon” (skripsi). Padang FIS UNP, 2011

² Ibid

³Chaney, David. *Life Style*. Yogyakarta. Jalan Sutra. 2004 dalam skripsi Gustina, Mela “Laki-Laki dan Salon”. Padang FIS UNP, 2011

menerima hal baru yang berdampak positif bagi hidup mereka terutama untuk bergaya hidup sehat. Gaya hidup dapat menggambarkan pola seseorang dalam beraksi dan berinteraksi di dunia⁴, ketika masyarakat mengkonsumsi sebagai gaya hidup menjadi nilai prestise berharga bagi masyarakat urban.⁵

Fenomena tentang perubahan gaya hidup sekarang inilah yang sekarang sedang banyak berkembang di kota-kota besar pemenuhan akan gaya hidup. Pada saat sekarang ini diperlukan gaya hidup sehat bagi masyarakat perkotaan sebagai solusi akan masalah menjaga kondisi tubuh mereka untuk tetap prima dan berpenampilan menarik. Olahraga yang teratur tentunya membuat orang lebih awet muda, fit, dan segar. Aktifitas olahraga seperti fitnes sudah dianggap sebagai kebutuhan untuk selalu sehat dan sebagai salah satu gaya hidup masyarakat kini.⁶

Pada saat sekarang pusat kebugaran yang makin banyak bermunculan. Zaman sekarang semua serba praktis, sehingga banyak memberikan pengaruh pada masyarakat urban. Gaya hidup serba praktis dan sederhana mempengaruhi pemilihan olahraga yang biasa dilakukan. Olahraga konvensional seperti atletik atau permainan yang memerlukan lahan yang luas, jarang dilakukan oleh mereka yang memang memiliki aktifitas yang padat dan tidak sempat melakukan olahraga *outdoor*. Fitnes banyak dipilih sebagai alternatif olahraga yang santai namun tetap menyenangkan. Potensi pasar pusat kebugaran di Indonesia sangat

⁴ Secara umum gaya hidup ini dapat diartikan bahwa bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia sekitar (opini)

⁵ Gaya hidup adalah penanda yang amat mencolok dalam kehidupan urban. Ia menjadi penentu berada di tingkatan mana seseorang atau bisa disebut sebagai idebtitas pengenalan dalam strata sosial.

⁶ Sumber : www.gaya-hidup-sehat.blogspot.com (diakses tanggal 26 April 2014)

luas dengan *trend* yang meningkat, khususnya di kota-kota besar. Fitnes sudah menjadi bagian kebutuhan dari kehidupan laki-laki apalagi di kota besar. Tempat fitnes menjadi tempat berkumpulnya para lelaki pekerja kantoran dan juga anak muda yang ingin bertubuh sehat dan juga membentuk tubuh supaya bisa berpenampilan menarik. Banyak laki-laki di kota besar yang mulai memperhatikan penampilan fisik mereka. Tempat kebugaran sudah menjadi pranata sosial baru di tengah-tengah kehidupan masyarakat modern⁷.

Dalam masyarakat modern yang merawat penampilan bukan lagi dominasi kaum hawa, karena sebagian besar pria sudah berupaya merawat penampilan dengan berbagai alasan. Tidak mengherankan jika abad ini dianggap sebagai abad gaya hidup, dimana penampilan adalah segalanya⁸.

Salah satu contoh laki-laki yang merawat penampilan dengan tujuan tertentu adalah laki-laki berotot besar, artian berotot besar dalam penelitian ini bukan seperti otot besar binaraga tetapi cangkupannya adalah pembesaran otot-otot pada kapasitas tertentu atau bagian tubuh tertentu yang sekarang menjadi idola para laki-laki seperti *sixpack*, pembesaran otot lengan, pembesaran otot bagian dada, dan lain-lain. Untuk memperoleh tubuh berotot dari ujung kepala hingga ke ujung kaki tidaklah mudah, diperlukan kerja keras, waktu yang banyak, biaya yang tidak sedikit serta motif yang kuat. Salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup adalah adalah motif. Jika motif seseorang terhadap

⁷ www.fitnes Indonesia.com diakses (tanggal 24 april 2014)

⁸ www.abad gaya hidup.com diakses (tanggal 24 april 2014)

kebutuhan prestise itu besar, maka akan membentuk gaya hidup yang cenderung mengarah kepada gaya hidup hedonis.⁹

Laki-laki zaman sekarang lebih mementingkan penampilan, salah satu contohnya cara memperoleh penampilan adalah dengan mengikuti kegiatan kebugaran yaitu fitnes. Fitnes adalah kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala, yang bertujuan untuk menjaga vitalitas tubuh dan berlatih disiplin. Memiliki otot tubuh yang ideal dan profesional adalah idaman setiap pria, pernyataan tersebut sesuai dengan karakteristik yang macho dan maskulin. Pada saat sekarang postur tubuh juga menjadi salah satu pendorong untuk mendapatkan pekerjaan dan pada zaman sekarang wanita lebih tertarik dengan laki-laki yang memiliki tubuh yang proposional. Memperoleh bentuk tubuh ideal diperlukan usaha pembentukannya dan usaha yang dilakukan tersebut tidaklah sesingkat hitungan detik. Diperlukan disiplin waktu dan asupan makanan yang dikonsumsi. Berlatih secara rutin merupakan faktor penentu untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Investasi waktu inilah yang dibutuhkan saat berlatih. Banyak para laki-laki yang rela berkorban waktu, uang, dan tenaga hanya untuk berotot besar.¹⁰ Berotot besar bagi kalangan laki-laki di perkotaan bukan seperti otot yang dimiliki oleh binaraga tetapi mereka mempunyai istilah tersendiri di dunia fitnes untuk tubuh yang akan mereka miliki.

Sebagaimana yang diungkapkan Putra (24 tahun) seorang mahasiswa, ia fitnes di GSC dan kategori pemula (1 bulan- 6 bulan). Saya fitnes sejak Agustus

⁹Nanang, Martono. Sosiologi Perubahan Sosial. Jakarta.2011

¹⁰Lim, Theresia. Jalan Menuju Sehat. Jakarta. PT Prestasi Pustakaraya.2007

2013 sampai sekarang. Pola makan saya tentu berbeda dengan yang lain bisa 4 kali sehari dengan porsi yang besar. Ditambah makanan yang lain seperti 5 butir telur perhari dan ditambah susu tinggi protein, biaya untuk satu hari berkisar Rp 70.000,- perhari, saya rutin latihan 4 kali seminggu.¹¹

Pernyataan senada juga diakui Hendri (28 Tahun) seorang wiraswasta, tempat fitnes di GSC. Saya fitnes sejak Maret 2009 sampai sekarang dan biasa latihan rutin 6 kali seminggu. Saya butuh asupan kalori tinggi dengan pola makan 6 kali sehari dengan porsi kecil dan mengkonsumsi telur sebanyak 10 butir perhari. Saya membutuhkan asupan suplemen seperti vitamin dan susu berprotein tinggi. Biaya yang dihabiskan untuk membeli susu dan vitamin bisa menghabiskan biaya sebanyak Rp 1.000.000,- perbulan, dan itu baru suplemen vitamin dan susu belum yang lainnya.¹²

Banyaknya suplemen dan vitamin yang dihabiskan para laki-laki yang fitnes di GSC untuk mendapatkan tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka, berikut adalah tabel contoh dari biaya yang dihabiskan oleh beberapa informan yang fitnes di GSC:

¹¹ Zolly Adrianto (21 Tahun) member GSC wawancara (18 Januari 2014)

¹² Hendry (28 tahun) member GSC wawancara (17 januari 2014)

Tabel 1 Jumlah biaya yang dikeluarkan untuk fitness

No	Nama informan	Macam-macam suplemen fitness	Kebutuhan pendukung lainnya	Jumlah biaya
1	Edo (mahasiswa)	Superior Amino,	Fits Leather Men Short, pudding makanan berprotein tinggi	Rp 1.500.000,- / bulan
2	Putra (MHS)	Amino, BCAA, Creatine	Fits smart shaker, fits slip power lifting, makanan berprotein tinggi	Rp 4.000.000, / bulan
3	Afrialdi (mhs)	Amino, creatine	Perlengkapan fitness, dan makanan penunjang lainnya	Rp 1.000.000,- /bulan
4	Aliz (Pelajar)	Amino, creatine, whey protein	Fits smart shaker, makanan berprotein tinggi,	Rp 2.500.000,- / bulan

Sumber : hasil wawancara dengan 5 informan di G-sport Center 22 mai 2014

Dari hasil wawancara peneliti kepada 5 informan dapat dilihat bahwa fitness sudah menjadi bagian dari gaya hidup mereka, mereka rela menghabiskan uang, waktu, dan tenaga hanya untuk mendapatkan suatu kesenangan duniawi. Menurut mereka penampilan itu sangat penting karena sangat mempengaruhi mereka dalam berinteraksi dengan orang lain. Interaksi akan terjadi apabila seseorang memaknai ucapan dan tindakan orang lain. Maka dari itu penampilan merupakan salah satu cara mereka untuk berinteraksi karena penampilan berkaitan erat dengan pencitraan diri sekaligus menegaskan identitas pelaku interaksi secara pribadi. Gaya hidup sangat berkaitan dengan status sosial yang disandang seseorang. Memiliki selera atau hobi yang sama akan

membentuk sebuah kelompok baru dan interkasi semakin intensif maka akan meningkatkan solidaritas antar kelompok tersebut¹³.

Di Kota Padang khususnya sebagai Ibukota dari Provinsi Sumatera Barat, yang memiliki keberagaman penduduk dan segala kemajuan pada aspek kehidupan. Berdasarkan pengamatan peneliti telah banyak terdapat tempat-tempat fitnes yang mengkhususkan fasilitasnya untuk kegiatan fitnes di Kota Padang. Fitnes sudah menjadi gaya hidup trend saat ini salah satunya di Kota Padang, hal ini terbukti dengan banyaknya sekarang bermunculan tempat-tempat fitnes di Kota Padang. Seperti yang terlihat dalam tabel berikut:

Tabel 2 Tempat Fitnes di Kota Padang

No	Nama tempat fitnes	Alamat	Jumlah <i>member</i> Perbulan
1	Win Fitnes	Komplek Kampus Bung Hatta	450 orang
2	G-Sprot Center	Gunung Panggilun	978 orang
3	Planet Fitnes	Pondok	350 orang
4	Gold Fitnes	Jln. Padang Pasir	500 orang
5	Golden Fitnes	Alai	450 orang
6	Edane fitnes	Ulak karang	250 Orang
7	Scorpion fitness	Sawahen	100 orang
8	Metro gym	Ujung gurun	150 orang
9	Internasional gym	Bandar purus	150 orang

Sumber dari PABBSI Kota Padang

Banyaknya bermunculan tempat kebugaran di Kota Padang membuktikan bahwa pada saat sekarang fitnes adalah salah satu gaya hidup dikalangan pecinta fitnes, hal ini juga terbukti dengan semakin banyaknya laki-laki yang mengikuti fitnes dari tahun ke tahun. Perlu disadari bahwa postur tubuh manusia memiliki ragam yang sangat variatif. Berdasarkan hasil observasi

¹³ www. Dinamika kelompok. Com (diakses tanggal 26 april 2104)

diketahui walaupun waktu bertahun-tahun telah banyak dihabiskan untuk berlatih, menjaga pola makan dengan gizi seimbang, mengkonsumsi suplemen yang harganya mahal, serta perjuangan berat untuk merubah gaya hidup.

Motif para lelaki untuk memiliki tubuh yang diinginkan sangatlah kuat. Artinya berapa pun beratnya perjuangan dan besarnya pengorbanan yang harus dipertaruhkan, hal itu tidak membuat manusia berhenti berupaya jika motif yang kokoh ada di dalam diri manusia tersebut tetap berdiri tegak dan dapat dijadikan pegangan.¹⁴

Sejauh ini informasi yang diperoleh belum ada penelitian tentang hal-hal yang berkaitan dengan *fitnes sebagai gaya hidup laki-laki di Kota Padang*. Oleh sebab itu, studi relevan dalam kajian ini dari hasil penelitian dalam kajian lain. Penelitian Mella Gustina “Prilaku Laki-laki Pesolek di Kota Padang”. Temuan penelitiannya menunjukkan: prilaku merawat tubuh dikalangan laki-laki pesolek, tidak hanya wanita yang melakukan perawatan ke salon tapi hali ini juga dilakukan pria. Hal ini tidak sesuai dengan streatipe laki-laki yang identik dengan macho, kekar, dan tidak terlalu memperhatikan penampilan, namun sekarang berubah menjadi sosok laki-laki yang pesolek.

Berdasarkan pengamatan penulis, melihat banyaknya sekarang pria yang menjadikan *fitnes* sebagai gaya hidup mereka dan kadang menjadi kebutuhan mereka, hal ini terlihat dari bagaimana mereka menjalani gaya hidup tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

¹⁴ www. Motif untuk *fitnes*. Com (diakses tanggal 26 April 2014)

Berdasarkan hal-hal di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“GAYA HIDUP LAKI-LAKI PECINTA FITNES DI KOTA PADANG”**

B. Batasan dan Rumusan Masalah

Fitnes pada saat sekarang sudah menjadi *trend*¹⁵ dikalangan laki-laki di Kota Padang. Fokus penelitian di sini tidak berotot besar seperti binaraga, tetapi peneliti lebih mengfokuskan pada otot yang pada level yang sederhana saja atau pada level menengah. Peneliti hanya mengkaji pada laki-laki yang kebanyakan ingin memiliki tubuh seperti *bicep, tricep, fourearm, sixpack, chest, back*, karena kegiatan pembentukan otot tersebut yang banyak dilakukan para laki-laki untuk menunjang penampilan mereka. Laki-laki yang peneliti fokuskan dalam penelitian ini adalah laki-laki yang berusia 18 tahun sampai 30 tahun. Gaya hidup laki-laki pecinta fitnes dalam penelitian ini adalah bagaimana laki-laki pecinta fitnes dalam memanfaatkan waktunya untuk fitnes, membelanjakan uangnya untuk suplemen fitnes, makanan penunjang untuk fitnes, dan perlengkapan untuk fitnes.

Pada zaman sekarang bisa disebut dengan zaman modern tidak hanya perempuan yang rela berkorban untuk mengeluarkan biaya supaya berpenampilan menarik tetapi pada saat sekarang laki-laki juga rela mengeluarkan biaya yang tidak sedikit untuk bisa mendapatkan tubuh yang berotot sesuai yang mereka inginkan. Banyak alasan yang melatarbelakangi fitnes menjadi gaya hidup laki-laki pada saat sekarang.

¹⁵ Dalam artian gaya masa kini

Badan yang ideal sangat diinginkan oleh laki-laki zaman sekarang. Banyak motif yang mendorong mereka untuk memiliki badan atletis ini ditandai dengan banyaknya bermunculan tempat fitness di Kota Padang. Besarnya perjuangan bagi para pria untuk ingin mendapatkan badan yang ideal tidak hanya untuk kesehatan tapi ada motif lain yang diinginkan oleh banyak pria untuk berotot besar. Biasanya mereka mau meluangkan waktu untuk “ngegym”¹⁶ 4 sampai 6 kali dalam seminggu. Rata-rata kalau kalangan mahasiswa dan pelajar mereka bisa menghabiskan biaya sebanyak Rp 500.000,- sampai Rp 1.000.000,- perbulan, dan kalau laki-laki yang sudah bekerja biasanya mereka menghabiskan biaya sebanyak Rp 800.000,- sampai Rp 2.000.000,- perbulan. Mereka tidak akan berhenti latihan sebelum mendapatkan badan yang seperti mereka inginkan. Banyak pengorbanan mereka yang bisa mendorong mereka untuk fitness dan ada juga sebagian orang yang juga menggunakan cara yang kilat yang nantinya berdampak *negatife* bagi tubuh mereka. Ambisi yang besar juga diiringi dengan pengorbanan yang cukup besar pula. Maka dari itu yang menjadi pertanyaan yaitu “*Bagaimana gaya hidup laki-laki pecinta fitness di Kota Padang dan Apa motivasi laki-laki mengikuti fitness?*”

¹⁶¹⁶ Nge’gym ungkapan yang mudah dari Gymnastic (bahasa Yunani Kuno) yang artiannya sarana pendidikan melatih fisik dan intelektual orang muda. Gym dalam artian luas adalah tempat bagi mereka yang ingin menyegarkan badan dengan melakukan olahraga, yang dapat melenturkan tubuh, mengencangkan otot dan membuat tubuh menjadi kekar. (Jakarta Press, Nge Gym Gaya Hidup Anak Muda diakses tanggal 15 Juli 2014).

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ingin diteliti dan informasi yang diharapkan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan gambaran gaya hidup laki-laki pecinta fitness di Kota Padang.
2. Mendeskripsikan motivasi laki-laki melakukan fitness di Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini berguna menambah literatur riset-riset ilmu pengetahuan terutama kajian ilmu pengetahuan sosiologi.

2. Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambah wawasan bagi pembaca akan adanya fakta tentang gaya hidup laki-laki pecinta fitness di Kota Padang.

E. Kerangka Teoritis

Teori yang digunakan dalam penjelasan gaya hidup pecinta fitness di Kota Padang menggunakan teori pilihan rasional. Tokoh teori pilihan rasional yang terkenal adalah James S. Coleman. Menurut Coleman, sosiologi seharusnya memusatkan perhatian kepada sistem sosial yaitu faktor individu. Coleman memulai analisis di tingkat individu kemudian disusun menghasilkan analisis ditingkat sistem sosial.

Teori pilihan rasional Coleman memiliki gagasan dasar “Tindakan seseorang selalu mengarah pada suatu tujuan dan tujuan itu ditentukan oleh

nilai atau pilihan”. Aktor atau individu memilih tindakan yang dapat memaksimalkan kegunaan atau memuaskan keinginan dan kebutuhan. Teori pilihan rasional tidak melihat apa yang menjadi pilihan aktor yang menjadi sumber pilihan aktor akan tetapi pada tindakan yang dilakukan oleh aktor dalam mencapai tujuan sesuai dengan tingkat pilihan aktor.¹⁷

Orientasi pilihan rasional Coleman adalah jelas dalam gagasan dasarnya bahwa “orang-orang bertindak secara purposive menuju tujuan, dengan tujuan (dan demikian juga tindakan-tindakan) yang dibentuk oleh nilai-nilai atau preferensi”. Coleman berpendapat bahwa norma-norma yang diprakarsai dan pengamatan norma-norma dan membahayakan yang berasal dari pelanggaran norma. Orang-orang yang bersedia menyerahkan sebagai kontrol atas perilaku mereka sendiri, tapi pada proses mereka mendapatkan beberapa kontrol (melalui norma-norma) terhadap perilaku orang lain.¹⁸

Teori pilihan rasional memusatkan perhatian pada aktor dimana aktor dipandang sebagai manusia yang mempunyai tujuan atau mempunyai maksud artinya aktor mempunyai tujuan dan tindakan yang tertuju pada upaya untuk mencapai tujuan tersebut, aktor pun dipandang mempunyai pilihan atau nilai serta keperluan. Teori pilihan rasional tidak menghiraukan apa yang menjadi pilihan atau yang menjadi sumber pilihan aktor yang penting adalah

¹⁷ Ritzer, George dan Douglas J. Goodman. 2007. *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada. Hal: 394

¹⁸ Adiyanta, Susil. 2007. Teori Pilihan Rasional (Alternatif Metode Penjelasan Dan Pendekatan Penelitian Hukum Empiris. Makalah. UNDIP

kenyataan bahwa tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan pilihan aktor¹⁹.

Fitnes merupakan salah satu bentuk dari gaya hidup dari masyarakat modern. Tempat fitnes mayoritas dipenuhi oleh laki-laki berusia 18 tahun sampai 30 tahun. Fitnes adalah salah satu bentuk gaya hidup laki-laki di Kota Padang dalam mencari kesenangan, menggunakan waktu luang, dan membelanjakan uang.

Fitnes merupakan suatu istilah pada zaman sekarang, karena pada zaman yang semakin maju tidak hanya wanita yang memperhatikan penampilan tetapi pada saat sekarang laki-laki juga suka memperhatikan penampilan mereka. Banyak kegiatan yang dilakukan laki-laki pada saat fitnes untuk membentuk tubuh mereka sesuai dengan apa yang mereka inginkan.

Pada saat sekarang laki-laki di Kota Padang menjadikan fitnes sebagai gaya hidup mereka, karena mereka mempunyai pilihan tersendiri untuk gaya hidup yang akan mereka jalani yang nantinya akan menjadi identitas bagi mereka masing-masing. Dalam melakukan kegiatan fitnes mereka juga mempunyai pilihan-pilihan rasional dalam mengkonsumsi suplemen apa yang akan mereka konsumsi, tempat fitnes yang seperti apa yang mereka inginkan sesuai pilihan mereka, dan waktu yang mereka gunakan untuk fitnes, semuanya itu tentu harus mempunyai pilihan-pilihan rasional dalam menjalankan gaya hidup laki-laki pecinta fitnes. Melalui analisis teori pilihan

¹⁹ Ritzer, George dan Douglas J. Goodman. 2007. *Teori Sosiologi Modern*. Jakarta

rasional kita dapat melihat “Bagaimana gaya hidup laki-laki pecinta fitnes di Kota Padang”. Bagi laki-laki pecinta fitnes mereka tidak menghiraukan berapa banyak uang yang mereka habiskan untuk fitnes dan berapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk fitnes. Melalui fitnes laki-laki pecita fitnes bisa mendapatkan suatu kelompok baru karena tempat fitnes sekarang sudah seperti sebuah pranata sosial yang baru dalam memenuhi kebutuhan para laki-laki dalam berolahraga atau pun untuk menjaga penampilan. Saat ini fitnes sudah menjadi trend bagi laki-laki di Kota Padang, makanya fitnes bisa dikatakan sebagai gaya hidup laki-laki pada saat sekarang.

Dalam penelitian mengenai fitnes sebagai gaya hidup laki-laki di Kota Padang penulis juga menganalisis dengan teori postmodern dari Jean Baudrillard dalam teorinya tentang masyarakat konsumsi atau teori perilaku konsumsi. Dalam teorinya mengenai masyarakat konsumsi, Baudrillard mengatakan bahwa masyarakat modern adalah masyarakat konsumtif. Masyarakat yang terus menerus berkonsumsi, namun konsumsi yang dilakukan bukan lagi sekedar kegiatan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar dan fungsional manusia. Masyarakat tidak cukup hanya mengkonsumsi “sandang, pangan, papan” saja untuk bisa bertahan hidup, walaupun secara biologis terpenuhinya kebutuhan makanan dan pakaian telah cukup, namun dalam tatanan pergaulan sosial dengan sesama manusia lainnya, manusia modern harus mengkonsumsi lebih daripada itu. Bisa dikatakan bahwa masyarakat modern sekarang hidup dalam budaya konsumen. Sebagai suatu budaya, konsumsi mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan menstruktur

praktek keseharian masyarakat. Nilai-nilai, pemaknaan dan harga dari segala sesuatu yang dikonsumsi menjadi semakin penting dalam pengalaman personal dan kehidupan sosial masyarakat. Konsumsi telah terinternalisasi dalam rasionalitas berpikir masyarakat dan teraplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.²⁰

Pernyataan pokok Baudrillard mengatakan bahwa objek (konsumsi) menjadi tanda (*sign*). Baudrillard menyatakan, situasi masyarakat kontemporer dibentuk oleh kenyataan bahwa manusia sekarang dikelilingi oleh faktor konsumsi. Pada kenyataannya manusia tidak akan pernah merasa terpuaskan atas kebutuhan-kebutuhannya. Baudrillard menyatakan bahwa ketika kita mengkonsumsi objek, maka kita mengkonsumsi tanda, dan sedang dalam prosesnya kita mendefinisikan diri kita.²¹ Konsumsi menurut Baudrillard adalah tindakan sistematis dalam memanipulasi tanda, dan untuk menjadi objek konsumsi, objek harus mengandung atau bahkan menjadi tanda.

Dalam bukunya *Symbolic Exchange and Death* (1993) Baudrillard menyatakan bahwa sejalan dengan perubahan struktur masyarakat simulasi, telah terjadi pergeseran nilai-tanda dalam masyarakat kontemporer dewasa ini yakni dari nilai-guna dan nilai-tukar ke nilai-tanda dan nilai-simbol. Dalam kapitalisme global kegiatan produksi sudah bergeser dari penciptaan barang

²⁰Jean Baudrillard. 2009. Masyarakat Konsumsi. Yogyakarta: Kreasi Wacana. Dalam skripsi Gustina, Mela “Laki-Laki dan Salon”. Padang FIS UNP, 2011

²¹ Ritzer, G. 2006. Teori Sosial Postmodern. Yogyakarta : Kreasi Wacana. Hal 137

konsumsi, ke penciptaan tanda. ²²Inilah saat ketika objek tidak lagi dilihat manfaat atau nilai-tukarnya, melainkan makna dan nilai-simbolnya.²³

Dalam melihat objek, Baudrillard membangun sebuah logika baru dalam pemikiran tentang konsumsi sebuah barang atau komoditas, yaitu *Logika 4 Objek*. Logika ini mengembangkan empat nilai dalam sebuah komoditas konsumsi dalam pemikirannya tentang sistem objek. Logika 4 objek itu adalah :

1. Nilai fungsional, yaitu tentang tujuan instrumental dalam hal penggunaan sebuah objek (dalam bahasa Marx adalah “nilai guna” objek atau komoditas).
2. Nilai tukar, adalah nilai ekonomis dari sebuah objek konsumsi.
3. Nilai tukar simbolis, yaitu nilai yang telah dibangun bersama dalam masyarakat untuk sebuah objek konsumsi dibandingkan dengan objek lain.
4. Pertukaran nilai tanda objek merupakan pertukaran dalam perbandingan dengan objek-objek lain dalam suatu sistem objek.

Dari keempat logika di atas, maka kita sebenarnya sudah tidak lagi hanya mengkonsumsi objek, tetapi lebih ke arah mengkonsumsi tanda yang

²² **Fika Okiriswandani**, Gaya Hidup Santai Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Universitas Negeri Penikmat Coffee Shop di Starbucks Coffee), *Jurnal Sosial dan Politik* : Departemen Sosiologi, FISIP, Universitas Airlangga

²³ Khalida Lubyana, Ekspor Media Massa Televisi dan Internet sebagai Stimulant Perilaku Konsumsi (*Studi Deskriptif Gaya Hidup dan Masyarakat Konsumsi di Kalangan Remaja Putri di Surabaya*), *Jurnal Sosial dan Politik*: Departemen Sosiologi, FISIP, Universitas Airlangga

ada pada objek tersebut. Baudrillard mengartikan konsumsi bukan lagi sekedar memanfaatkan objek sesuai kebutuhan tetapi merupakan tindakan sistematis dalam memanipulasi tanda dan untuk menjadi objek konsumsi, objek harus mengandung atau menjadi tanda. Artinya dengan mengkonsumsi sebuah objek dengan sendirinya orang tersebut juga mengkonsumsi tanda yang sama dan secara tidak sadar mirip dengan orang lain yang mengkonsumsi objek yang sama.²⁴

Baudrillard mengatakan bahwa *‘mekanisme sistem konsumsi pada dasarnya berangkat dari nilai tanda atau nilai simbol, bukan pada kebutuhan atau manfaat’*. Dalam masyarakat konsumen, kehidupan manusia lebih banyak dipengaruhi oleh tanda dan simbol. Orang membeli sesuatu bukan karena kegunaannya, tetapi karena dalam barang itu ada nilai simbol yang menunjukkan status.²⁵

Dalam penelitian mengenai gaya hidup laki-laki pecinta fitness di Kota Padang oleh kalangan mahasiswa dan pelajar, seperti yang dikatakan Baudrillard bahwa orang membeli barang bukan karena kegunaannya, tetapi karena di dalam barang yang dibelinya terdapat nilai simbol yang menunjukkan status. Jika dikaitkan dengan penelitian ini dimana laki-laki pecinta fitness dalam mengkonsumsi makanan, suplemen, dan perlengkapan untuk fitness mereka membeli karena nilai simbol yang ada pada ketiga hal

²⁴ Rois Leonard Arios. Makanan Cepat Saji dan Budaya Orang Minangkabau: Analisis J. Baudrillard. *Kompasiana* diakses tanggal 19 Juni 2014

²⁵ Ibid

tersebut tersebut seperti *brand*²⁶ yang terkenal sehingga laki-laki pecinta fitness yang membelinya akan menunjukkan statusnya atau sebagai sebuah *prestise*²⁷ melalui apa yang dibelinya sehingga menyebabkan laki-laki pecinta fitness tersebut menjadi tidak pernah puas untuk terus membeli dan terus membeli dengan mengeluarkan biaya khusus, sehingga laki-laki pecinta fitness yang rela membeli makanan, suplemen, dan perlengkapan untuk fitness sampai menghabiskan biaya yang cukup besar, mereka hanya karena mencari merek.. Konsumsi yang dilakukan bukan karena faktor kebutuhan lagi, melainkan karena faktor keinginan.

F. Penjelasan Konsep

Ada beberapa konsep yang akan dijelaskan dalam penelitian ini karena itu perlu batasan untuk mempermudah memahaminya. Definisi konsep ini merupakan informasi ilmiah yang sangat membantu peneliti. Konsep yang dimaksud di sini yaitu:

a. Gaya Hidup

Merupakan bagaimana seseorang membelanjakan uang, menghabiskan waktu dalam kehidupan aktivitas sehari-hari dan minat apa yang menjadi kebutuhan. Gaya hidup dapat membentuk identitas diri dalam interaksi sosial²⁸. Pada zaman modernisasi sekarang banyak teknologi yang dikomersialisasikan. Gaya hidup yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bagaimana laki-laki membelanjakan uangnya dan menghabiskan waktunya untuk fitness. Bagaimana

²⁶ *Brand* berarti merek, logo atau nama perusahaan tertentu, namun dapat juga diartikan sebagai *image* atau persepsi seseorang tentang produk atau perusahaan Anda.

²⁷ *Prestise* sama dengan gengsi atau dapat diartikan peranan sosial terhadap kedudukan tertentu, tingkatan tertentu pada posisi-posisi yang dihormati.

²⁸ www.gayahidup.com (diakses pada 2 februari 2014)

laki-laki membelanjakan uang dan menghabiskan waktunya dapat tergambar pada tindakan laki-laki tersebut yang dikaji melalui pilihan rasional dari James S. Coleman. Gaya hidup merupakan ciri-ciri dari masyarakat modern.

Gaya hidup sangat berkaitan dengan status seseorang yang disandangnya, status seseorang sangat mempengaruhi pola perilaku seseorang. Secara umum gaya hidup ini dapat diartikan bahwa bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia sekitar (opini). Gaya hidup adalah penanda yang amat mencolok dalam kehidupan urban. Ia menjadi penentu berada di tingkatan mana seseorang atau bisa disebut sebagai identitas pengenal dalam strata sosial.

Gaya hidup sangat erat dengan pola perilaku merupakan segala kegiatan yang berkaitan dengan individu yang diwujudkan dalam bentuk gerak atau ucapan dan menunjukkan bahwa perilaku erat hubungannya dengan intens, sedangkan intens erat kaitannya dengan sikap. Dijelaskan bahwa intens seseorang untuk melakukan suatu perbuatan ditentukan oleh dua hal yaitu sesuatu yang datang dari dirinya sendiri dan kedua adalah persepsi individu terhadap tekanan sosial untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku yang bersangkutan yang disebut norma subyektif.

Di dalam gaya hidup terdapat pola perilaku konsumtif, maksudnya konsumsi dalam pandangan sosiologi sebagai masalah selera, identitas, atau gaya hidup maksudnya terkait pada aspek-aspek sosial budaya. Konsumsi sendiri adalah kegiatan mempergunakan komoditas barang dan jasa untuk

memenuhi keinginan, dengan cara atau sikap yang umum, yang dipengaruhi oleh struktur dan pranata sosial di sekitarnya. Para laki-laki pecinta fitness dalam membelanjakan uangnya dengan cara banyak mengonsumsi suplemen untuk menunjang fitness dan ditambah dengan makan yang banyak mengandung protein tinggi. Dalam mengonsumsi suplemen kebanyakan informan membeli suplemen dengan merk-merk yang bagus dan harga yang mahal. Begitu juga dalam mengonsumsi jasa tempat fitness, mereka memilih tempat fitness sesuai dengan kelas sosial mereka.

b. Laki-laki Pecinta Fitness

Penggunaan istilah lelaki dalam bahasa Indonesia khusus untuk manusia. Laki-laki stereotipnya adalah sosok yang agresif, bersikap kompetitif, mempunyai keyakinan diri lebih besar, mengedepankan akal, cenderung lebih acuh tidak telalu memperhatikan penampilan²⁹. Laki-laki dalam fokus penelitian adalah laki-laki yang berusia 18 tahun sampai 30 tahun.

Fitness merupakan kegiatan olahraga pembentukan otot-otot tubuh/fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala untuk menjaga vitalitas tubuh dan berlatih disiplin. Fitness merupakan aktivitas yang mampu membuat orang lebih bugar dengan menjalankan tiga komponen utamanya, yaitu olahraga pemenuhan nutrisi, olahraga, dan istirahat.³⁰ Laki-laki pecinta yang peneliti maksud adalah laki-laki yang sedang mengikuti program fitness dengan rutin dan telah menjadi *member* tetap di tempat fitness. Pecinta fitness dalam penelitian ini adalah laki-laki yang mau berkorban uang, tenaga, dan

²⁹ www.swamajalah.com di akses tanggal 20 januari 2014

³⁰ www.Duniakebugaran.blogspot.com di akses tanggal 20 januari 2014

waktu dengan maksimal untuk memiliki otot yang sesuai dengan keinginan mereka.

Beberapa istilah dalam fitness yang hendak dicapai atau diinginkan laki-laki saat fitness (1) otot lengan dalam (*bicep*), (2) otot lengan dalam, (3) otot siku samapi pergelangan tangan (*forearm*), (4) enam segi pada perut (*sixpack*), (5) otot dada (*chest*), (6) otot punggung atau sayap (*back*).

G. Metodologi Penelitian

a. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Kota Padang Pemilihan lokasi penelitian didasarkan oleh alasan metodologis, karena sesuai dengan kebutuhan penelitian Kota Padang merupakan Ibukota Provinsi Sumatera Barat yang juga termasuk Kota keempat terbesar setelah Medan, Palembang dan Lampung, dimana sasaran pembangunan lebih terpusat di Ibukota. Banyaknya tempat-tempat mendukung terciptanya pria merawat tubuhnya di Kota Padang seperti adanya tempat kebugaran (fitness) yang telah menyediakan fasilitas khusus untuk laki-laki. Dalam penelitian ini penyaji mengambil satu tempat fitness yang ada di Kota Padang yaitu GSC, karena dengan alasan tempat ini merupakan tempat fitness yang banyak dikunjungi oleh para laki-laki pecinta fitness dan tempat ini sarana dan prasarananya cukup bagus dan lengkap. Keterjangkauan untuk meneliti juga peneliti jadikan alasan karena peneliti meneliti laki-laki sehingga peneliti melihat akses yang mudah untuk masuk ke dalam objek yang diteliti.

b. Pendekatan dan Tipe Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor, pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati yang diarahkan pada latar individu tersebut secara holistik (utuh)³¹. Sejalan dengan definisi tersebut Kirk dan Miller mendefinisikan bahwa penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial secara fundamental bergantung dari pengamatan pada manusia baik dalam kawasannya maupun dalam peristilahannya³² penelitian kualitatif dari sisi definisi lainnya dikemukakan bahwa hal itu merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, perilaku individu atau sekelompok orang.³³

Tipe penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu metode untuk mengetahui secara mendalam terhadap suatu objek dengan mengumpulkan data tentang keadaan yang diperlukan secara lengkap. Studi kasus berupaya menjawab pertanyaan “How” dalam kegiatan penelitian³⁴. Berdasarkan permasalahan penelitian, peneliti menggunakan metode studi kasus instrinsik yaitu studi yang dilakukan karena

³¹ Lexy, Maleong. 1998. “Metode Penelitian Kualitatif”. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya. *hal*

³² *ibid*

³³ *Ibid hlm 5.*

³⁴ Yurneni. 2012. “Masalah Ekonomi Rumah Tangga Pasangan Menikah Usia Muda”. *Skripsi*. Padang : Universitas Negeri Padang.

ingin mendapatkan pemahaman yang lebih baik dalam kasus tertentu³⁵. Studi kasus yang dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang menyeluruh dan mendalam mengenai gaya hidup laki-laki pecinta fitness di Kota Padang.

c. Teknik Pemilihan Informan

Informan penelitian adalah orang yang berkaitan dengan masalah penelitian.³⁶ Pemilihan data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* (bertujuan), yaitu pemilihan informan diambil secara sengaja yang dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu dimana pertimbangan-pertimbangan tersebut diambil berdasarkan tujuan dari penelitian. Dalam hal ini sebelumnya peneliti menentukan kriteria siapa saja yang bisa dijadikan informan, agar informan yang dipilih dapat memberikan informasi yang benar dan sesungguhnya.

Adapun yang menjadi informan utama dalam penelitian ini adalah terutama (1) laki-laki yang fitness di tempat-tempat kebugaran di Kota Padang baik yang pemula sampai yang sudah lama mengikuti fitness, (2) pemilik dan karyawan-karyawan di tempat fitness, (3) instruktur fitness (4) agen penjual dan penyalur suplemen untuk fitness. Kriteria pemilihan informan laki-laki yang berumur 18 tahun sampai 30 tahun dan laki-laki yang belum berumah tangga

³⁵ Burhan Bungin, 2003. *Analisa data penelitisn kualitatif*. Jakarta: PT. Rajawali Persada. Hal 53

³⁶ Moleong Lexi J. 2005. "Metodologi Penelitin Kualitatif". Bandung: PT Remaja Rosdakarya

atau *single* karena menurut data yang diperoleh laki-laki yang berumur 18 tahun sampai 30 tahun yang banyak mengikuti fitness di GSC.

Adapun jumlah informan dalam penelitian ini adalah 24 orang yang terdiri dari:

- a). 1 orang karyawan GSC.
- b). 2 orang instruktur Fitness.
- c). 20 orang laki-laki yang rutin mengikuti kegiatan fitness.
- d). 1 orang agen penjual suplemen fitness.

d. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang relevan data yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka data yang dikumpulkan dalam penulisan ini adalah data sekunder dan data primer. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber-sumber yang tertulis seperti studi pustaka dengan mempelajari bahan-bahan tertulis, dokumentasi, literatur, hasil penulisan, buku-buku yang lain yang mempunyai relevansi dengan topik penulisan-penulisan. Sedangkan, data primer adalah data yang diperoleh penulis dari sumber atau informan penelitian melalui hasil observasi di lapangan dan wawancara. Teknik pengumpulannya adalah :

1. Observasi

Observasi merupakan dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi³⁷. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.

Observasi partisipan pasif dilakukan untuk memahami kualitas subjektif dan intersubjektif dari tindakan sosial dan interaksi sosial untuk melihat tindakan manusia yang spontan. Dalam penelitian ini peneliti menyaksikan atau mengamati langsung bagaimana gambaran aktifitas fitness di tempat-tempat kebugaran yang peneliti pilih sesuai dengan lokasi penelitian. Observasi ini dilakukan agar peneliti dapat menyaksikan langsung dan membuktikan data yang diperoleh dari hasil wawancara sebelumnya itu adalah benar dan sesungguhnya. Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian adalah teknik observasi pasif.

Peneliti melakukan observasi tempat fitness yaitu GSC. Observasi dilakukan sore sekitar pukul 16.00 WIB - 18.00 WIB maupun malam hari pukul 19.00 WIB - 21.00 WIB karena jam tersebut yang ramai dikunjungi pengunjung fitness. Pada awal penelitian peneliti berpura-pura sebagai pengunjung yang ingin ikut fitness, awalnya peneliti berpura-pura menanyakan kepada karyawan yang

³⁷ Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta

bekerja dibagian tempat fitness berada pada lantai 3, peneliti seolah-olah menanyakan berapa biaya untuk fitness, paket apa saja yang ditawarkan untuk fitness, dan apa saja fasilitas yang ada di GSC.

Observasi selanjutnya peneliti ditemani teman untuk melakukan penelitian karena kebetulan dia juga fitness disana. peneliti mengamati laki-laki yang siap melakukan fitness. Penelitian dilakukan pada saat sore dan malam hari karena pada jam tersebut banyak dikunjungi laki-laki untuk fitness. Penelitian dilakukan tidak hanya berfokus pada GSC tetapi juga mengamati aktifitas di luar seperti ikut berkumpul dengan komunitas laki-laki pecinta fitness. Penelitian ini dilakukan dari bulan Februari sampai April 2014.

2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan jalan komunikasi, yaitu melalui kontak atau hubungan pribadi antara penulis dengan sumber data (informan). Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari informan yang lebih mendalam dan jumlah informannya sedikit atau kecil. Tujuan melakukan wawancara ini adalah untuk mendengar, mencatat, memahami, secara seksama dan mendetail tentang permasalahan dan untuk mendapatkan data-data yang konkret mengenai gaya hidup laki-laki pecinta fitness di Kota Padang dan motivasi mengikuti fitness. Wawancara yang digunakan adalah wawancara yang tidak terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka maupun dengan menggunakan telepon.

Selain itu peneliti juga menggunakan wawancara individual. Dalam wawancara pribadi orang-orang yang terlibat hanyalah seorang *interviewer*³⁸ dan seorang *interviewee*.³⁹ Wawancara semacam ini dapat memberikan pemeliharaan terhadap hal-hal yang bersifat rahasia (*privacy*) yang maksimal, sedemikian rupa sehingga sangat memungkinkan untuk bisa memperoleh data atau informasi yang intensif⁴⁰. Wawancara dilakukan setelah laki-laki yang siap mengikuti latihan fitness, wawancara dilakukan di tempat-tempat fitness yang telah ditentukan. Peneliti melakukan wawancara sekitar sore pukul 16.00-18.00 WIB atau malam hari pukul 19.00-21.00 WIB.

Penelitian melakukan wawancara didukung dengan alat seperti pertanyaan yang telah disediakan atau secara spontan, *handphone* sebagai perekam suara dan studi dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di GSC dan ada juga yang dilakukan di tempat lain seperti kafe dan di kampus informan. Wawancara dipandu dengan wawancara yang telah disiapkan sebelumnya. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti ini lebih bersifat bebas dalam artian bahwa pertanyaan yang diajukan berkembang dari pembicaraan yang berlangsung antara peneliti dan informan. Peneliti juga mewawancarai pasangan dari laki-laki pecinta fitness yang kebetulan kalau mereka fitness ditemani pasangannya. Selain itu peneliti ikut mewawancarai instruktur fitness.

³⁸ Pewawancara atau orang yang melakukan wawancara

³⁹ Orang yang di wawancarai

⁴⁰ Arief, Subyantoro. 2006. "Metode dan Teknik Penelitian Sosial". Yogyakarta: ANDI. hal 106.

3. Trianggulasi data

Agar data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan, dapat diuji kebenarannya dan tepercayaanya suatu data yang diperoleh dalam penelitian, maka dilakukanlah triangulasi⁴¹. Trianggulasi sumber berarti membandingkan dan memeriksa kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui informan (sumber) yang berbeda. Data yang diperoleh dari satu informan untuk memeriksa kepercayaan data, maka peneliti membandingkan dengan data yang diperoleh dari informan (sumber) lainnya dengan menggunakan pertanyaan yang sama.

Untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini maka akan dilakukan triangulasi data, yaitu data sejenis dikumpulkan dari informan yang berbeda. Dalam melakukan pengujian terhadap data yang diperoleh, peneliti melakukan pengujian dengan cara menanyakan pertanyaan yang sama kepada informan yang berbeda. Selanjutnya data triangulasi yang dilakukan penelitian ini dengan cara membandingkan data hasil pengamatan dan wawancara. Apabila data yang diperoleh dari informan yang berbeda mempunyai kesamaan atau saling mendukung maka dapat diperoleh kesimpulan tentang gaya hidup laki-laki pecinta fitness di Kota Padang dan dapat mendiskripsikan motivasi laki-laki mengikuti fitness di Kota Padang.

⁴¹Burhan Bugin. 2003. *Metode Triangulasi di dalam Analisis Data Penelitian Kualitatif, Pemahaman Filosofis dan Metodologi ke Arah Penguasaan Model Aplikasi*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

e. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan analisis terhadap data yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti melalui perangkat metodologi tertentu.⁴² Data yang dikumpulkan melalui wawancara disusun dan diolah secara sistematis disajikan secara deskriptif dan dianalisis secara kualitatif. Analisa data dilakukan dengan menginterpretasikan data yang diperoleh secara terus menerus dari awal sampai akhir penelitian. Proses analisa data dimulai dengan menelaah data yang diperoleh dari berbagai sumber dan informan, setelah data tersebut dipelajari dan ditelaah kemudian dilakukan penafsiran terhadap data, sehingga data tersebut bermakna dan menjawab pertanyaan yang berhubungan dengan konsep-konsep yang diduga sebelumnya.

Dalam penelitian ini akan menggunakan model analisis interaktif yang terdiri dari tiga komponen yaitu reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Ketiga komponen tersebut dilakukan secara bersamaan, maksudnya antar komponen bukan merupakan langkah-langkah hierarki tetapi dapat diulang ke komponen lainnya jika dirasa perlu untuk melengkapi data. Adapun cara analisis data kualitatif dilakukan seperti yang diungkapkan oleh Miles dan Huberman sebagai berikut:⁴³

⁴² Bungin, Burhan. 2001. "Metodologi Penelitian kualitatif 'aktualisasi Metodologi ke Arah Ragam Varian Kontemporer". Jakarta: Rajawali Pers. Hal : 196.

⁴³ Usman, Husaini dan Purnomo Setiady Akbar. 2009. "Metodologi Penelitian Sosial". Jakarta : Bumi Aksara. Hal 85-88.

1. Reduksi Data

Reduksi data sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan data, pengabstrakan dan transformasi “kasar” yang muncul dari catatan tertulis di lapangan (*fieldnote*). Reduksi data terjadi secara terus menerus selama proses penelitian berlangsung. Setiap pengumpulan data, data dianalisis dengan rapi, terinci, dan sistematis. Kemudian dibaca, dipelajari, dan dipahami agar data-data yang didapat bisa dimengerti.

Reduksi data dengan menerangkan data yang sudah terkumpul tentang laki-laki pecinta fitness dan tempat fitness. Setelah itu, jawaban yang sama dari informan dikelompokkan sehingga nampak perbedaan-perbedaan informasi yang didapatkan di lapangan. Jika ada yang belum lengkap maka kembali dilakukan wawancara dengan informan.

2. Penyajian Data

Dalam penyajian data penelitian ini, peneliti berusaha untuk menyimpulkan kembali data-data yang telah disimpulkan pada tahap reduksi data sebelumnya, dan pengambilan tindakan. Penyajian data yang ditampilkan melalui observasi dan wawancara dikelompokkan berdasarkan subjek penelitian untuk diambil kesimpulan. Data yang telah disimpulkan diperiksa kembali dan dibuat dalam bentuk laporan penelitian. Jadi dengan adanya penyajian data, peneliti dapat memahami tentang gaya hidup laki-laki pecinta fitness di Kota Padang dan apa yang menjadi motivasi laki-laki untuk mengikuti fitness di Kota Padang.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dimulai dari pemulaan dan analisis, mencari kebutuhan pola-pola penjelasan dan proporsi, penarikan kesimpulan yang dilakukan setelah proses pengumpulan data dengan menggunakan bahasa yang ilmiah. Selanjutnya, dilakukan analisis data dengan cara membandingkan jawaban dari informan mengenai permasalahan yang telah diperoleh nantinya akan ditulis dalam bentuk laporan akhir.

Kesimpulan akhir diambil dengan cara menggabungkan data keseluruhan data yang didapat saat peneliti berada di lapangan baik dengan wawancara maupun observasi yang dilakukan dalam penelitian ini tentang gaya hidup laki-laki pecinta fitness di Kota Padang dan apa motivasi laki-laki mengikuti fitness di Kota Padang.