

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Teori Identitas

Identitas mengacu pada karakter khusus individu atau anggota suatu kelompok atau kategori sosial tertentu. Identitas berasal dari kata "idem" dalam bahasa Latin yang berarti sama. Dengan demikian identitas mengandung makna kesamaan atau kesatuan dengan yang lain dalam suatu wilayah atau hal-hal tertentu, selain mengandung makna kesamaan, identitas juga mengandung makna perbedaan. Identitas dapat juga bermakna suatu karakter yang membedakan suatu individu atau kelompok dari individu atau kelompok lainnya. Dengan demikian identitas mengandung dua makna, yaitu hubungan persamaan dan hubungan perbedaan. Hubungan persamaan dalam identitas muncul ketika suatu individu mempunyai kesamaan dengan individu lain dalam suatu kelompok. Hubungan perbedaan dalam identitas muncul ketika suatu individu atau kelompok mempunyai suatu karakter tertentu yang membedakan individu atau kelompok tersebut dari individu atau kelompok lainnya (Rummens dalam Santoso, 2006 : 45).

Identitas yang dimiliki oleh seorang individu dapat berupa identitas personal (persona/ identity) dan identitas sosial (social/ identity). Identitas personal merupakan hasil dari suatu identifikasi diri, oleh dirinya sendiri, dengan penilaian dari orang lain. Identitas personal merupakan suatu karakter tertentu yang dimiliki oleh seorang individu yang membedakan dari orang lain. Identitas personal dapat berupa ciri-ciri fisik seperti wajah dan

tinggi badan, atau ciri psikologis seperti sifat, tingkah laku, dan gaya bicara. Identitas sosial merupakan hasil dari identifikasi diri oleh orang lain, dan merupakan suatu identifikasi yang disetujui atau diberikan seorang pelaku sosial (social actor) kepada seorang individu (Rummens dalam Santoso, 2006 : 45). Secara lebih jelas, identitas sosial merupakan suatu pengetahuan dan pengakuan diri individu sebagai anggota suatu kelompok serta pengakuan kelompok kepada individu tersebut sebagai anggotanya (Giles dan Johnson, 1987 : 69).

Teori identitas sosial adalah teori yang dikembangkan oleh Henry Tajfel dan John Turner. Teori Identitas sosial merupakan sebuah analisis psikologi sosial mengenai proses pembentukan konsep diri dalam konteks keanggotaan di dalam kelompok, proses-proses yang berlangsung dalam kelompok, dan hubungan-hubungan yang terjadi antar kelompok. Pendekatan ini secara eksplisit dibentuk oleh keyakinan bahwa perilaku kolektif tidak dapat dipahami dan dijelaskan semata-mata dengan merujuk pada proses - proses yang terjadi di level individu atau interaksi individu, melainkan lebih ditentukan oleh seperangkat nilai, aturan, atribut, atau pola perilaku yang berkembang serta terbagikan secara kolektif dalam sebuah kelompok (Afif, 2015:02).

Dalam prespektif teori identitas sosial, perilaku individu tidak lagi ditentukan oleh pilihan bebasnya sebagai agen yang berdiri sendiri, melainkan muncul dari identifikasi diri sebagai bagian dari kelompok yang menaunginya. Dengan demikian, identitas sosial adalah bagian dari

konsep diri individu yang berasal dari pengetahuannya selama berada di dalam kelompok melalui mana dia secara sengaja menginternalisasikan nilai-nilai, turut berpartisipasi, serta mengembangkan rasa peduli dan kebanggaan terhadap kelompoknya (Afif, 2015:02).

Identitas sosial adalah ciri atau keadaan khusus dari suatu kelompok. Hal ini merupakan indikasi bahwa individu memang tak bisa lepas dari pengaruh lingkungan. Hogg dan Abrams (dalam Nuraeni, 2005) menjelaskan identitas sosial sebagai rasa keterikatan, peduli, bangga dapat berasal dari pengetahuan seseorang dalam berbagai kategori keanggotaan sosial dengan anggota yang lain, bahkan tanpa perlu memiliki hubungan personal yang dekat mengetahui atau memiliki berbagai minat. Henry Tajfel adalah salah satu tokoh teori identitas sosial. Tajfel mendefinisikan identitas sosial sebagai pengetahuan individu dimana seseorang merasa sebagai bagian anggota kelompok yang memiliki kesamaan emosi serta nilai (Nuraeni, 2005). Identitas sosial juga merupakan konsep diri seseorang sebagai anggota kelompok. Identitas bisa berbentuk kebangsaan, ras, etnik, kelas pekerja, agama, umur, gender, suku, keturunan, dan lain-lain. Biasanya, pendekatan dalam identitas sosial erat kaitannya dengan hubungan interrelationship, serta kehidupan alamiah masyarakat dan society (Hogg & Abrams, 2000).

Asumsi umum mengenai konsep identitas sosial menurut Tajfel, dalam buku karya Hogg & Abrams (2000) adalah sebagai berikut:

- 2.1.1 Setiap individu selalu berusaha untuk merawat atau meninggikan self-esteemnya: mereka berusaha untuk membentuk konsep diri yang positif.
- 2.1.2 Kelompok atau kategori sosial dan anggota berasosiasi terhadap konotasi nilai positif atau negatif. Identitas sosial mungkin positif atau negatif tergantung evaluasi (yang mengacu pada konsensus sosial, bahkan pada lintas kelompok) kelompok tersebut yang memberikan kontribusi pada identitas sosial individu.
- 2.1.3 Evaluasi dari salah satu kelompok adalah berusaha mendeterminasikan dan juga sebagai bahan acuan pada kelompok lain secara spesifik melalui perbandingan sosial dalam bentuk nilai atribut atau karakteristik

2.2 Konsep Identitas

Identitas adalah ciri-ciri atau keadaan khusus seseorang/ jati diri. Secara psikologis, definisi identitas diri secara umum adalah sebuah kelanjutan menjadi seseorang yang tunggal dan pribadi yang sama, yang dikenali oleh orang lain. Dalam perspektif psikologi kepribadian, identitas diri merupakan suatu konsep yang digunakan untuk membedakan individu satu dengan individu lainnya. Dengan demikian, identitas diri adalah suatu pengertian yang mengacu pada identitas spesifik dari individu. Identitas diri bisa disebut kesadaran diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian yang merupakan sintesa dari semua aspek konsep diri sendiri sebagai satu kesatuan yang utuh. Dalam perspektif psikologi sosial, identitas

diri merupakan ide mengenai image yang dimiliki seseorang. Konsep identitas merupakan pertanyaan ke arah diri sendiri atau self yang menekankan bahwa identitas dibentuk oleh mereka sendiri. Konsep kedua adanya pertanyaan mengenai kesamaan atau “sameness” yang merupakan suatu pertanyaan dari aspek sosiologi, di mana identitas lainnya dalam suatu masyarakat. Ketiga adalah pertanyaan mengenai solidaritas yang lebih menitik beratkan pada hubungan dan perbedaan sebagai dasar dalam pembentukan aksi sosial. Berdasarkan tiga konsep tersebut, maka identitas dapat disimpulkan sebagai suatu konsep diri yang terbentuk di lingkungan tempat dia berada yang dapat membedakan satu dengan lainnya (Anggraini, 2008)

Identitas diri ini merupakan aspek konsep diri yang paling mendasar. Setiap elemen dari identitas diri akan mempengaruhi cara individu mempersepsikan dunia fenomenalnya, mengobservasinya, dan menilai dirinya sendiri sebagaimana ia berfungsi. Pada kenyataannya, identitas diri berkaitan erat dengan diri sebagai pelaku. Identitas diri sangat mempengaruhi tingkah laku seorang individu, dan sebaliknya identitas diri juga dipengaruhi oleh diri sebagai pelaku (Anggraini, 2008)

2.3 Identitas Komunitas

2.3.1 Komunitas

Kertajaya (2008) mendefinisakan komunitas adalah sekelompok orang yang saling peduli satu sama lain lebih dari yang seharusnya, dimana dalam sebuah komunitas terjadi relasi pribadi

yang erat antar para anggota komunitas tersebut karena adanya kesamaan interest atau values. (Peak dalam Lesly, 1991:17) menyatakan bahwa konsep komunitas sudah banyak berubah. Komunitas bukan lagi sekedar kumpulan orang yang tinggal pada lokasi yang sama tapi juga menunjukkan terjadinya interaksi diantara kumpulan orang tersebut. Selain karena faktor-faktor fisik yakni tinggal di lokasi yang sama, komunitas itu juga bisa merupakan unit sosial yang terbentuk lantaran adanya interaksi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:586) menyatakan bahwa komunitas adalah kelompok organisme (orang dsb) yang hidup dan saling berinteraksi di dalam daerah tertentu. Menurut Soerjono Soekanto, community dapat diartikan sebagai “masyarakat setempat”, istilah ini menunjuk pada warga-warga sebuah desa, sebuah kota, suku atau suatu bangsa. Jika anggota-anggota suatu kelompok, baik kelompok besar maupun kecil yang hidup bersama sedemikian rupa sehingga mereka merasa kelompok tersebut memenuhi-memenuhi hidup yang utama, maka kelompok tersebut disebut masyarakat setempat (Santoso Slamet, 1992 : 90).

2.3.2 Konsep komunitas

Sejak akhir abad ke 19, penggunaan istilah komunitas dalam masyarakat berkaitan dengan harapan dan keinginan untuk menghidupkan suasana lebih dekat, akrab, hangat, dan harmonis antar sesama umat manusia. Sejumlah definisi komunitas muncul,

beberapa difokuskan kepada masyarakat yang tinggal dalam wilayah geografis yang sama atau ditempat tertentu. Komunitas sendiri berasal dari kata *community* yang merujuk pada level ikatan tertentu dari hasil interaksi sosial dimasyarakat (Koentjaraningrat, 1990 : 148). Komunitas dapat dieksplorasi dalam tiga cara berbeda :

2.3.2.1 Tempat. Komunitas yang berada pada teritorial atau tempat yang dipahami dalam unsur geografis yang sama. Cara lain untuk penamaan ini adalah wilayah. Pendekatan kepada masyarakat telah melahirkan banyak istilah baik dalam studi masyarakat maupun studi geografis.

2.3.2.2 Ketertarikan. Karakteristik lain yakni komunitas dihubungkan oleh faktor-faktor atau ketertarikan yang sama. Seperti keyakinan agama, orientasi seksual, pekerjaan, etnis, dan hobi.

2.3.2.3 Keterikatan. Komunitas memiliki rasa keterikatan pada suatu kelompok, tempat, atau ide. Karena memiliki keterikatan maka mereka memerlukan sebuah pertemuan tatap muka.

Dengan kata lain, komunitas dapat didefinisikan sebagai suatu kesatuan hidup manusia yang menempati suatu wilayah yang nyata dan berinteraksi menurut suatu sistem adat-istiadat serta terikat oleh suatu rasa identitas komunitas. Dari penjelasan di atas, maka bisa dilihat bahwa individu-individu yang terdapat dalam komunitas

saling berinteraksi dan berkomunikasi satu sama lain yang disatukan dengan adanya kesamaan dari nilai-nilai dan ketertarikan tertentu (Koentjaraningrat, 1990 : 148).

2.3.3 Identitas komunitas

Identitas umumnya dimengerti sebagai suatu kesadaran akan kesatuan dan kesinambungan pribadi dengan kelompok. Identitas diri seseorang merupakan kekhasan yang membedakan orang tersebut dari orang lain dan sekaligus merupakan integrasi tahap perkembangan yang telah dilalui sebelumnya. Identitas berasal dari interaksi individu dengan masyarakat. Identitas sosial biasanya lebih menghasilkan perasaan yang positif karena kita menggambarkan kelompok sendiri memiliki norma yang baik. Norma dalam sebuah kelompok disepakati secara bersama oleh anggota kelompok untuk memperkuat integrasi kelompok tersebut (Barker, 2008: 221).

Pengertian identitas harus berdasarkan pada pemahaman tindakan manusia dalam konteks sosialnya. Identitas sosial adalah persamaan dan perbedaan, soal personal dan sosial, soal apa yang kamu miliki secara bersama-sama dengan beberapa orang dan apa yang membedakanmu dengan orang lain. Perspektif identitas sosial adalah kesadaran diri yang fokus utamanya secara khusus lebih diberikan pada hubungan antar kelompok, atau hubungan antar individu anggota kelompok kecil. Identitas dibangun berdasarkan asumsi yang ada pada kelompok (Barker, 2008: 221).

Biasanya kelompok sosial membangun identitasnya secara positif. Munculah ide dari sebuah kelompok untuk membandingkan aspek positif dengan kelompok lain. Identitas sosial merupakan kesadaran diri secara khusus diberikan kepada hubungan antar kelompok dan hubungan antar individu dalam kelompok. Individu sebagai anggota sebuah kelompok dalam proses pembentukan identitas sosial kelompok tersebut mengalami depersonalisasi. Depersonalisasi adalah proses dimana individu menginternalisasikan bahwa orang lain adalah bagian dari dirinya atau memandang dirinya sendiri sebagai contoh dari kategori sosial yang dapat digantikan dan bukannya individu yang unik (Baron dan Byrne, 2003: 163).

Identitas sebuah kelompok dibentuk oleh proses-proses sosial. Proses-proses sosial yang membentuk dan mempertahankan identitas ditentukan oleh struktur sosial. Sebuah kelompok tidak bisa dipahami secara langsung oleh masyarakat bahwa kelompok tersebut memiliki identitas. Perlu adanya konstruksi identitas sebuah kelompok kepada masyarakat agar kelompok tersebut dipahami sebagai sebuah kelompok yang memiliki identitas. Konstruksi identitas tersebut dapat dilakukan dengan cara pelebagaan dan internalisasi. Proses pelebagaan ditandai dengan semua tindakan manusia akan mengalami proses pembiasaan. Tindakan tersebut akan dilakukan secara berulang-ulang dalam kehidupannya, pada akhirnya pelakunya akan memahami sebagai pola yang

dimaksudkan. Tindakan-tindakan manusia manusia dalam proses pelebagaan ini kemudian akan dilegitimasi. Fungsi legitimasi tersebut adalah untuk membuat obyektivitas tindakan tindakan manusia yang telah dilembagakan menjadi tersedia secara obyektif dan masuk akal secara subyektif (Berger dan Luckmann, 2012: 62-175).

Erikson (1968) menjelaskan identitas sebagai perasaan subjektif tentang diri yang konsisten dan berkembang dari waktu ke waktu. Dalam berbagai tempat dan berbagai situasi sosial, seseorang masih memiliki perasaan menjadi orang yang sama. Sehingga, orang lain yang menyadari kontinuitas karakter individu tersebut dapat merespon dengan tepat. Sehingga, identitas bagi individu dan orang lain mampu memastikan perasaan subjektif tersebut (Kroger, 1997).

Menurut Waterman (1984), identitas berarti memiliki gambaran diri yang jelas meliputi sejumlah tujuan yang ingin dicapai, dinilai dan kepercayaan yang dipilih oleh individu tersebut. Komitmen-komitmen ini meningkat sepanjang waktu dan telah dibuat karena tujuan, nilai dan kepercayaan yang ingin dicapai dinilai penting untuk memberikan arah, tujuan dan makna pada hidup (Lefrancois, 1993).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa identitas kelompok/ komunitas adalah perkembangan pemahaman kelompok yang membuat kelompok

tersebut semakin sadar akan kemiripan dan keunikan dari kelompok lain dan akan memberikan arah, tujuan dan makna pada kelompok tersebut dan orang banyak. Identitas komunitas bukan hanya berbentuk fisik atau verbal, tetapi juga hal-hal yang bersifat non fisik seperti sejarah kelompok, nilai-nilai dan filosofi.

2.4 Bodybuilder

2.4.1 Pengertian bodybuilder

Binaraga adalah kegiatan pembentukan tubuh yang melibatkan hipertropi otot intensif. Dengan melakukan latihan beban dan diet protein tinggi secara rutin dan intensif, seseorang dapat meningkatkan massa otot. Seseorang yang menekuni aktivitas ini disebut binaragawan (pria) atau binaragawati (wanita). Selain menjadi gaya hidup untuk membentuk tubuh sekaligus menjaga kesehatan, binaraga juga dapat dipertandingkan dalam berbagai kontes atau sebagai salah satu cabang olahraga yang kerap dipertandingkan di pesta olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional atau Sea Games. Istilah binaraga merupakan terjemahan bahasa Indonesia untuk istilah dalam bahasa Inggris *bodybuilding* yang terbentuk dari kata "bina" yang berarti membangun, dan "raga" yang berarti tubuh (Manore, 1993).

2.4.2 Program latihan bodybuilder

Latihan yang dilakukan harus terus meningkat secara bertahap, terus-menerus dan berkelanjutan. Latihan disesuaikan

prosedur latihan yang dimulai dari pemanasan, latihan inti, dan penenangan. Hindari cara yang salah dan merugikan. Hipertrofi/pembesaran secara bertahap dan seimbang, antara anggota badan atas dan anggota badan bawah. Sasaran latihan ini untuk pembesaran massa dan pembentukan otot. Metode latihan hipertrofi atau bodybuilder dapat dilihat pada tabel berikut ini (Nasrulloah, 2012).

Tabel 2.1Program Latihan Bodybuilder

Jenis Latihan	Tekanan Latihan	Keterangan
Latihan Utama : Latihan beban/ weight training	Frekuensi : 3-5 kali/ minggu Intensitas : 75-85% RM Set : 3-6 set Rep : 8-12 kali Recov : 30-90 dtk antar set	Tingkatkan latihan secara bertahap Jumlah pos : 10-12 Irama : lancar Metode : set block/ set system
Latihan Pelengkap : - Aerobik intens sedang - Anaerobik	Frekuensi : 3-4 kali/ minggu Intensitas : 70-80% MHR Durasi : > 20 menit Intensitas : > 85% MHR Durasi : 20-60 menit	Latihan meningkat secara bertahap - Memperbaiki metabolisme tubuh - Memacu nafsu makan

Bodybuilder adalah meningkatnya ukuran massa otot yang disebabkan oleh bertambah besarnya serat-serat otot. Hipertropi adalah akibat dari peningkatan jumlah filament aktin dan myosin dalam setiap serabut otot. Aktifitas latihan beban yang dilakukan melebihi batas ambang rangsang akan menyebabkan ukuran otot bertambah (Nasrulloah, 2012).

2.4.2.1 Weigh training

Menurut Dreger dalam Afif (2016 : 8) latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang sistematis yang menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan seperti memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Menurut Sukadiyanto (2011 : 6) latihan beban merupakan rangsangan motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh, dan biasanya berhubungan dengan komponen-komponen latihan, yaitu : intensitas, volume, recovery dan interval.

Latihan beban dapat dilakukan dengan beberapa sistem atau metode. Sistem latihan beban tersebut antara lain:

2.4.2.1.1 Set Sistem

Set sistem merupakan suatu model latihan dengan memberikan pembebanan pada sekelompok otot, beberapa set secara berurutan yang diselingi dengan istirahat (Djoko Pekik I, 2006: 39).

2.4.2.1.2 Super Set

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 41) sistem super set adalah suatu bentuk latihan dengan cara

melatih otot yang berlawanan secara berurutan. Contohnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung, latihan paha depan dilanjutkan dengan latihan paha belakang, yang dilakukan secara berurutan.

2.4.2.1.3 Compound Set

Compound set merupakan latihan yang diterapkan untuk melatih sekelompok otot secara berurutan dengan bentuk latihan yang berbeda. Misalnya melatih otot biceps pada set 1 menggunakan mesin, kemudian set 2 menggunakan dumbel (Suharjana, 2013:89)

2.4.2.1.4 Sistem Banyak Set (Set Block)

Menurut Suharjana (2013:88) sistem banyak set atau set block adalah sistem latihan beban yang pada dasarnya akan mengkombinasikan set dan repetisi yang berbeda. Jumlah set bisa menggunakan 3-6 set dengan repetisi 6-12 kali perset.

2.4.2.1.5 Circuit Training

Menurut Suharjana (2013: 69) circuit training merupakan suatu metode latihan dengan banyak variasi dan melakukan jenis latihan yang berbeda

secara bergantian, dilakukan sebanyak dua sampai tiga set yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran kardio-respirasi.

2.4.2.1.6 Sistem Piramid

Menurut Suharjana (2013: 88) sistem piramid menunjukkan bahwa latihan dimulai dari repetisi ringan ke berat dan beban semakin bertambah.

Manfaat latihan Weigh Training :

2.4.2.1.7 Meningkatkan kekuatan tanpa mengabaikan kecepatan. Pembebanan harus sub-maksimal dengan lama waktu kontraksi 7-10 detik, jumlah repetisi 8-10 kali, pembebanan berkisar antara 60% - 90% dilakukan selama 3-4 set (Suharjana, 2013:145).

2.4.2.1.8 Meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan. Intensitas pembebanan berskala ringan sampai sedang, yaitu 60% - 80% dari kemampuan maksimal.

2.4.2.1.9 Melatih kekuatan dan kecepatan bersama-sama.

Menu program latihan weigh training :

Tabel 2.2 Menu Program Latihan Weigh Training

Jenis latihan	Takaran latihan	Keterangan
Latihan Utama: Daya Ledak Latihan Beban (Weight Training)	Latihan Beban (Weight Training) Frekuensi : 3 kali/minggu Intensitas : $\geq 80\%$ 1RM Repetisi : 6-10 kali Set : 4-6 set Recovery : 2-5 menit	Latihan daya ledak otot tungkai Irama : Cepat Intensitas : Tinggi Durasi : Sedang

2.4.2.2 Power *lifting*

Berbeda dengan bodybuilding yang dilakukan untuk membentuk tubuh/ membentuk otot menjadi indah dan estetik. Powerlifting merupakan latihan yang dilakukan untuk memperoleh kekuatan tanpa mepedulikan tingkat estetika tubuh. Power lifting sering disebut dengan “Angkat Berat” karena dalam latihannya menggunakan beban yang lumayan berat bagi tubuh (lebih berat dibanding bodybulding). Powerlifting terdiri dari tiga gerakan utama yaitu *squat*, *bench press* dan *deadlift* (Prayitno, 2018 : 1).

2.4.2.3 Women *fitness*

Olahraga fitness dikenal oleh masyarakat pada umumnya karena dilakukan di fitness centre atau yang lazim disebut pusat kebugaran. Fitness berhubungan dengan pergerakan tubuh dari fungsi internal serta kemampuan untuk memenuhi tantangan-tantangan fisik sehari-hari. Olahraga tersebut tentu dimanfaatkan oleh para anggota

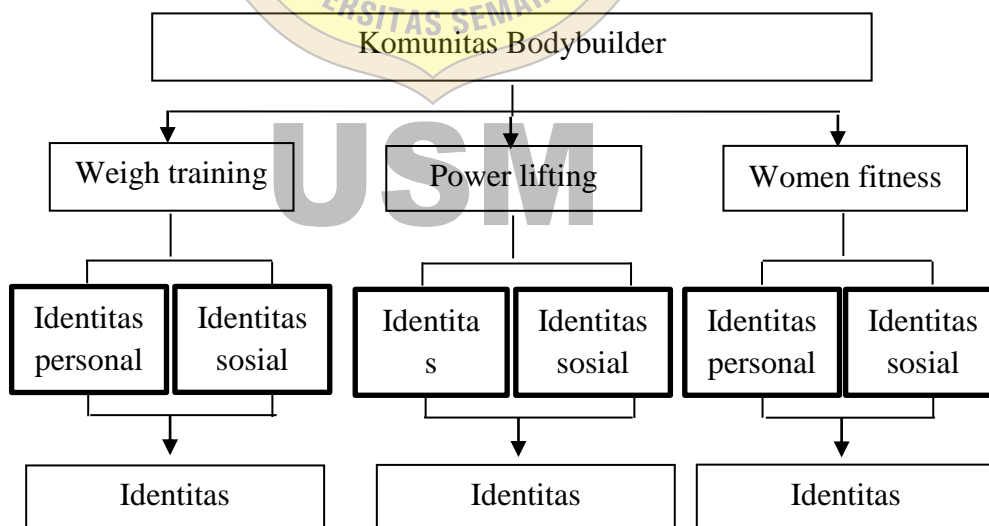
fitness centre dari berbagai usia, laki-laki maupun perempuan untuk meningkatkan penampilannya agar menjadi lebih menarik. Bagi perempuan standar kecantikan perempuan yang ideal adalah perempuan yang langsing, hal tersebut menyebabkan banyak perempuan yang merasa tidak puas dengan berat badannya saat ini dan mendorong mereka untuk melakukan segala usaha untuk meraih standar ideal tersebut, salah satunya adalah melakukan olah raga/fitness. Selain itu faktor gaya hidup menjadi faktor pendorong para wanita melakukan hal yang diinginkan, dimana gaya hidup merupakan cara hidup individu yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya (ketertarikan) dan apa yang mereka pikirkan tentang dunia sekitarnya (Plummer dalam Kaparang:2013:3).

Menurut Armstrong, gaya hidup seorang dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan-kegiatan untuk mendapatkan atau mempergunakan barang-barang dan jasa, termasuk didalamnya proses pengambilan keputusan pada penentuan kegiatan-kegiatan tersebut. Lebih lanjut Armstrong menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya

hidup seseorang ada 2 faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) seperti, sikap, pengalaman, dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi. Yang kedua adalah faktor eksternal terdiri dari kelompok referensi, keluarga, kelas sosial dan kebudayaan (Amstrong dalam Kaparang, 2013 : 5). Sehingga dapat disimpulkan bahwa women fitness merupakan olahraga/fitness yang dilakukan oleh perempuan guna memperoleh bentuk tubuh yang ideal (Yuanita dan Sukanto, 2013 : 12-13).

2.5 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dari penelitian ini dapat dijabarkan dengan gambar di bawah ini:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Penelitian akan dilaksanakan pada komunitas bodybuilder King's Sport and Fitness Centre Ngaliyan Semarang. Komunitas yang diteliti diantaranya

komunitas weigh training, power lifting dan women fitness. Masing-masing komunitas diidentifikasi identitasnya yang terdiri dari identitas personal dan identitas sosial, yang kemudian disimpulkan bagaimana identitas komunitas dari masing-masing komunitas bodybuilder di King's Sport and Fitness Centre Ngaliyan Semarang.



USM