



**JOGGING DAN GAYA HIDUP SEHAT MASYARAKAT**  
**Studi Kasus Kawasan Taman Konservasi**  
**Di Lingkungan Kampus Universitas Negeri Semarang**

**SKRIPSI**

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Sosiologi dan Antropologi

Oleh:

Ribna

3401412067

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN SOSIOLOGI DAN ANTROPOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2016**

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Jogging dan Gaya Hidup Masyarakat (Studi Kasus Kawasan Taman Konservasi Di Lingkungan Kampus Universitas Negeri Semarang)", telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Sosial Unnes pada:

Hari : Senin

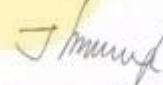
Tanggal : 25 Mei 2016

Dosen Pembimbing I



Dra. Rini Iswari, M.Si  
NIP. 195907071986012001

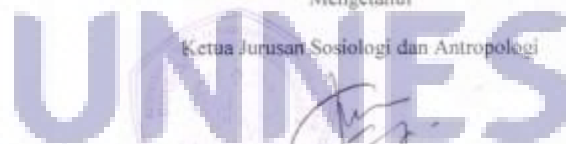
Dosen Pembimbing II



Dr. Thriwaty Arsal, M.Si  
NIP. 196304041990032001

Mengetahui

Ketua Jurusan Sosiologi dan Antropologi



UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kuncoro Bayu Prasetyo, S.Ant, M.A  
NIP. 197706132005011002

## PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan melalui sidang di depan panitia ujian skripsi Jurusan Sosiologi dan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Semarang, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 23 Juni 2016

Penguji I



Dra. Etly Kismini, M.Si  
NIP. 196203061986012001

Penguji II



Dr. Thriwaty Aرسال, M.Si  
NIP. 196304041990032001

Penguji III



Dra. Rini Iswari, M.Si  
NIP. 195907071986012001

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG



Dr. M. Solchatul Mustofa, M.A.  
NIP. 196308021988031001

#### PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat di dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 2 Mei 2016



Ribna  
NIM. 3401412067



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

Tak perlu merisaukan hidup orang lain, cukup bersyukur dengan hidupmu sendiri. itu salah satu cara menikmati hidup yang berkualitas (Ribna, 2016).

Ada satu hal yang lebih tinggi dari cinta, yakni ikhlas (Arif Sudrajat, 2016).

### PERSEMBAHAN

- ❖ Orang Tua yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, dukungan serta doa selama ini.
- ❖ Arif Sudrajat, Veronicha Puspa, Bintang Rabbani dan Bunda Rini Iswari yang selalu memberikan semangat, motivasi dan kasih sayangnya.
- ❖ Sahabat-sahabat saya yang telah memberikan motivasi.
- ❖ Teman-teman Sosiologi dan Antropologi angkatan 2012 yang saya cintai.
- ❖ Bapak dan ibu dosen Sosiologi dan Antropologi yang saya banggakan.
- ❖ Almamater UNNES tercinta.

## SARI

**Ribna.** 2016. *Jogging dan Gaya Hidup Masyarakat Studi Kasus Kawasan Taman Konservasi Di Lingkungan Kampus Universitas Negeri Semarang. Skripsi.* Jurusan Sosiologi dan Antropologi. Fakultas Ilmu Sosial. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dra. Rini Iswari, M.Si dan Dr. Thriwaty Aرسال, M.Si. 90 halaman.

**Kata Kunci: Gaya Hidup, Jogging, Kawasan Taman Konservasi, Unnes.**

Taman Konservasi sebagai salah satu taman yang banyak dikunjungi dan dimanfaatkan oleh masyarakat sekitar lingkungan kampus Unnes sebagai tempat beraktivitas. Salah satunya yaitu digunakan untuk berolahraga. Olahraga dalam hal ini adalah *jogging*, salah satu bentuk lari-lari kecil yang menyenangkan, enak, sederhana, aman, dan bermanfaat bagi kaum tua dan muda. *Jogging* dikatakan sebagai suatu gaya hidup karena merupakan aktivitas yang diekspresikan oleh masyarakat. Adanya anggapan-anggapan mengenai arti *jogging* bagi masyarakat seperti olahraga yang menyenangkan, sebagai sarana berkumpul bersama teman, pacar dan keluarga, anggapan-anggapan ini termasuk dalam opini masyarakat dan diekspresikan melalui *jogging*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk (1) Mengetahui Taman Konservasi Universitas Negeri Semarang sebagai tempat aktivitas *Jogging*, (2) Mengetahui *Jogging* sebagai gaya hidup bagi masyarakat.

Penelitian ini menggunakan Metode Penelitian Kualitatif. Lokasi penelitian di Kawasan Taman Konservasi Lingkungan Kampus Universitas Negeri Semarang. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat memanfaatkan kawasan Taman Konservasi sebagai *jogging*. Informan dalam penelitian ini adalah pengguna Taman Konservasi, mahasiswa dan pengelola taman konservasi. Teknik pengumpulan data penelitian dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Validitas data yang digunakan adalah teknik triangulasi data. Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan pengambilan keputusan atau verifikasi. Penelitian ini menggunakan konsep Tampilan Luar David Chaney dan Differensiasi Audifax.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan (1) Masyarakat dapat menggunakan Taman Konservasi untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa harus mengeluarkan biaya atau gratis. Pengguna Taman Konservasi tidak perlu jauh-jauh ke Simpang lima untuk melakukan *jogging*. (2) *Jogging* yang dilakukan di Taman konservasi sebagai sarana mencari teman, mengisi waktu luang, dan mencari pasangan bagi mahasiswa. Pada umumnya *jogging* dilakukan maksimal 3 kali dalam seminggu, namun di Taman Konservasi hampir setiap hari ada aktivitas *jogging*.

Saran kepada pengguna Taman Konservasi agar melakukan *jogging* dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh bukan hanya sekedar ikut-ikutan atau tren dan melakukan *jogging* bukan karena ingin cuci mata ataupun yang lainnya.

## ABSTRACT

*Conservation Park as one of park which is frequented and used by people who lived around Semarang state university. By the time the park was changing, and now the park used by people to do their activity. One of it was as sport area, for example jogging. Jogging is like their lifestyle because this activity could express their expression. Has opinion about the meaning of jogging by people like one of a fun sport, as medium to come together with friend, special friend or family. This opinion was express by jogging. This research was using Qualitative research. The area of the research is in conservation area surroundings campus of Semarang state university. The research was using concept "Tampakan Luar" by David Chaney and Differensiasi Audifax. The result of this research showed that (1) people used the conservation park as place to doing their activity in Conservation Park without pay anything or free so they haven't go to Simpang Lima. (2) They usually doing jogging as media to find some friends, to wasting their times, and find their couple for the students. They usually doing this activity three times every week, but in the park always has people doing jogging every day.*

*Key Words: lifestyle, jogging, in Conservation Park, Unnes.*



## PRAKATA

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia dan hidayah kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “ Jogging dan Gaya Hidup Masyarakat (Studi Kasus Kawasan Taman Konservasi Di Lingkungan Kampus Universitas Negeri Semarang)”. Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan sosiologi dan antropologi. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan serta kerjasama yang baik dari beberapa pihak, tidak akan bisa menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, selaku Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Moh. Solehatul Mustofa, M.A., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial yang telah memberikan pengesahan terhadap skripsi ini.
3. Kuncoro Bayu Prasetyo, S.Ant., M.A, selaku Ketua Jurusan Sosiologi dan Antropologi yang memberikan pengarahan.
4. Dra. Rini Iswari, M.Si, sebagai pembimbing I yang telah membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi kepada penulis. Dr. Thriwaty Aرسال, M.Si, sebagai pembimbing II yang telah membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi kepada penulis.



5. Bapak Eko Febrianto selaku Kepala Sub. Bagian Rumah Tangga yang telah memberikan data dan informasi selama penelitian, masyarakat yang melakukan *jogging* yang sudah memberikan informasi dan data selama penelitian.
6. Kepada pihak yang telah membantu melalui dukungan dan do'a.

Penulis menyadari bahwa apa yang telah penulis sampaikan banyak kekurangan. Kritik dan saran yang membangun penulis harapkan untuk perbaikan penulisan berikutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi diri penulis khususnya maupun pembaca pada umumnya.

Semarang, 2 Mei 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
SARI .....	vi
ABSTRACT .....	vii
PRAKATA .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Batasan Istilah .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR .....	11
A. Deskripsi Konseptual .....	11
B. Kajian Hasil-hasil Penelitian Yang Relevan .....	15

C. Kerangka Berpikir .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	22
A. Latar Penelitian .....	22
B. Fokus Penelitian .....	23
C. Sumber Data .....	23
D. Alat dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
E. Uji Validitas Data .....	40
F. Teknik Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Gambaran Umum Universitas Negeri Semarang .....	48
B. Taman Konservasi Universitas Negeri Semarang Sebagai Tempat Aktivitas <i>Jogging</i> .....	52
a. Keberadaan Universitas Negeri Bagi Masyarakat .....	52
b. Profil Taman Konservasi Universitas Negeri Semarang .....	55
c. Manfaat Taman Konservasi .....	57
C. <i>Jogging</i> Sebagai Gaya Hidup bagi Masyarakat .....	63
a. Kegiatan <i>Jogging</i> di Taman Konservasi .....	63
b. Manfaat <i>Jogging</i> Bagi Masyarakat .....	67
c. Kebiasaan Melakukan <i>Jogging</i> .....	71
d. <i>Jogging</i> Sebagai Gaya Hidup Masyarakat .....	75
BAB V PENUTUP .....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	80

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Informan Utama .....	25
Table 2. Daftar Informan Pendukung .....	28



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berpikir .....	21
Bagan 2. Komponen Analisis Data .....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lokasi Penelitian .....	48
Gambar 2. Taman Konservasi .....	55
Gambar 3. Taman Konservasi .....	59
Gambar 4. Taman Konservasi Sebagai Tempat Rekreasi .....	60
Gambar 5. Olahraga <i>jogging</i> .....	61
Gambar 6. Jogging di Kawasan Taman Konservasi .....	64



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .....	82
Lampiran 2 .....	83
Lampiran 3 .....	84
Lampiran 4 .....	85



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### 1) LATAR BELAKANG MASALAH

Jaman sekarang individu mulai terpengaruh dengan individu lain, sehingga kebutuhanpun berubah menjadi keinginan. Keinginan yang dimaksud yaitu keinginan untuk mengikuti pola hidup masyarakat lain. Masyarakat dalam hal ini sebagai sekelompok individu yang hidupnya mulai terpengaruh oleh tren masa kini. Tren masa kini dapat dilihat khususnya pada masyarakat sekitar kampus Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Universitas Negeri Semarang (UNNES) sebagai perguruan tinggi negeri yang berada di Kota Semarang. Sebelumnya Universitas Negeri Semarang ( UNNES) bernama IKIP ( Institute Keguruan dan Ilmu Pendidikan) Semarang. Pergantian nama tersebut dilakukan setelah keluarnya Undang-Undang No. 2 Tahun 1989 tentang pendidikan tinggi sebagaimana telah diubah dengan peraturan pemerintah No. 60 Tahun 1999, jumlah fakultas dilingkungan IKIP Semarang. Selanjutnya diatur didalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 0463/O/1992 tentang status IKIP Semarang dan No. 0185/O/1995 tentang Organisasi dan Tata Kerja IKIP Semarang.

Kampus UNNES sebagai salah satu kampus yang kawasannya terbuka untuk umum, masyarakat boleh keluar masuk kampus, penggunaan fasilitas tidak hanya digunakan oleh mahasiswa tetapi masyarakat sekitar juga



menggunakannya. Salah satu fasilitas yang digunakan oleh masyarakat yaitu Taman Konservasi. Taman Konservasi sebagai salah satu taman di kampus Universitas Negeri Semarang (UNNES). Taman ini letaknya strategis yaitu setelah masuk gerbang utama dan juga dekat dengan gedung Rektorat, Auditorium, dan Perpustakaan Pusat.

Memasuki kawasan kampus Universitas Negeri Semarang akan langsung bertemu Taman Konservasi ini. Taman Konservasi cocok digunakan untuk bersantai bersama teman, pasangan ataupun keluarga. Tempat ini selain digunakan untuk bersantai juga digunakan untuk berolahraga bagi masyarakat sekitar kampus UNNES. Suasana Taman Konservasi yang rindang dan sejuk membuat taman ini menjadi lebih nyaman untuk berolahraga. Olahraga yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Individu yang melakukan aktivitas olahraga beragam, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia (lansia). Individu yang melakukan olahraga mempunyai tujuan dan manfaat untuk kesehatan serta kebugaran tubuh.

Menurut Mutohir (2014) olahraga sebagai proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan dan pertandingan. Kegiatan olahraga beragam jenisnya dan memiliki manfaat masing-masing bagi tubuh, salah satunya yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dan rohani. Kebugaran jasmani diperoleh secara langsung dari

olahraga yaitu tubuh yang sehat, segar dan bugar, untuk rohani secara tidak langsung ikut merasakan manfaatnya seperti perasaan senang, dan lebih *fresh*.

Olahraga dalam hal ini adalah *jogging* yang biasanya dilakukan di Taman Konservasi. *Jogging* sebagai bentuk latihan fisik yang menyenangkan, enak, sederhana, aman, dan bermanfaat bagi kaum tua dan muda maupun pria dan wanita. *Jogging* ideal untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan secara keseluruhan. Salah satu manfaat *jogging* yaitu untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan kebugaran dari jantung, paru-paru, peredaran darah, otot-otot, dan sendi tungkai, (Giam & The,1993).

*Jogging* dapat dilakukan pada pagi hari ataupun sore hari dan *jogging* dapat dilakukan ditempat terbuka ataupun tertutup, tempat terbuka seperti lapangan, taman, alun-alun dan jalan, sedangkan tempat tertutup seperti laboratorium olahraga, Gedung Olah Raga (GOR). Akhir-akhir ini *jogging* sebagai salah satu olahraga yang menjadi *favorite* bagi masyarakat, khususnya masyarakat Universitas Negeri Semarang (UNNES), sehingga banyak dijumpai individu yang melakukan *jogging* di Taman Konservasi kampus UNNES. Ada yang hanya sendirian, ada yang bersama teman dan keluarga. *Jogging* ini hampir setiap hari ada di tempat yang sama yaitu kawasan Taman Konservasi, *jogging* dilakukan pada waktu sore hari sekitar pukul 16.00 WIB.

Aktivitas *Jogging* yang dilakukan di Taman Konservasi itu bukan semata-mata untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, banyak ditemui masyarakat yang datang ke Taman Konservasi hanya untuk sekedar

mengisi waktu luangnya. Aktivitas yang biasanya dijumpai yaitu bersantai, jalan-jalan sore dan menikmati suasana Taman Konservasi. Kebanyakan individu yang sudah berpakaian olahraga tidak sepenuhnya melakukan aktivitas *jogging*, melainkan hanya untuk sekedar berkumpul dengan teman, pacar dan keluarga. Banyak yang hanya sekedar duduk-duduk melihat orang berlalu-lalang. *Jogging* sendiri memiliki arti yang berbeda-beda bagi setiap individu, ada yang mengatakan bahwa *jogging* dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih *fresh*, menyenangkan, dan hanya untuk bersenang-senang.

Masyarakat kampus Universitas Negeri Semarang mengatakan bahwa ketika *jogging* bisa mengeluarkan keringat banyak maka beban pikirannya dapat berkurang. Banyak yang mengatakan bahwa melakukan *jogging* sekedar ikut-ikutan, ajakan dari teman, ajakan pacar ataupun keluarga, karena itu *jogging* menjadi tren di masyarakat khususnya Universitas Negeri Semarang (UNNES).

*Jogging* sebagai olahraga yang lebih murah daripada olahraga yang lainnya, namun tidak semua masyarakat melakukan *jogging*. Masyarakat yang tidak melakukan *jogging* akan berbeda dengan masyarakat yang melakukan *jogging* yakni pada kesehatan dan kebugaran tubuh. *Jogging* sebagai suatu kegiatan atau usaha untuk mendorong dan mengembangkan kekuatan jasmani maupun rohani melalui gerak berjalan atau berlari yang kecepatannya lebih lambat, (Swandiningrat,2011). Masyarakat yang melakukan *jogging* akan memiliki tubuh yang sehat daripada yang tidak melakukan *jogging*.

Keberadaan *jogging* yang membuat tubuh menjadi sehat dan bugar dijadikan sebagai gaya hidup dalam masyarakat. *Jogging* dilakukan setiap hari, khususnya pada sore hari setelah kampus UNNES di buka, lari-lari kecil ini dilakukan di kawasan Taman Konservasi. Pada umumnya *jogging* dilakukan 2-3 kali dalam satu minggu. Berdasarkan tren, olahraga lari-lari kecil ini menggambarkan adanya anggapan bahwa *jogging* di Taman Konservasi dilakukan sebagai gaya hidup masyarakat Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Gaya hidup sebagai pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya, (Kotler, 2002:192). Gaya hidup dalam hal ini adalah *jogging*. *Jogging* itu dikatakan sebagai suatu gaya hidup karena *jogging* ini merupakan aktivitas yang diekspresikan oleh masyarakat. Adanya anggapan-anggapan mengenai arti *jogging* bagi masyarakat seperti *jogging* sebagai olahraga yang menyenangkan, sebagai sarana berkumpul bersama teman, pacar dan keluarga, anggapan-anggapan ini termasuk dalam opini masyarakat dan diekspresikan melalui *jogging*. Minat setiap individu berbeda dan itu semua di ekspresikan melalui *jogging* sebagai wujud bahwa kebutuhan telah berubah menjadi keinginan ataupun minat bagi masyarakat Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Berdasarkan latar belakang, menunjukkan bahwa sebagian masyarakat melakukan *jogging* setiap hari dan *jogging* dapat dikatakan sebagai gaya hidup khususnya pada masyarakat di Universitas Negeri Semarang (UNNES). Berdasarkan keingintahuan tersebut penulis akan mengadakan penelitian yang

berjudul **"JOGGING DAN GAYA HIDUP SEHAT MASYARAKAT (Studi Kasus Kawasan Taman Konservasi Di Lingkungan Kampus Universitas Negeri Semarang )"**.

## 2) RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka muncul beberapa pertanyaan yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Mengapa masyarakat memilih Taman Konservasi Universitas Negeri Semarang sebagai tempat *jogging*?
2. Mengapa *jogging* menjadi gaya hidup bagi masyarakat?

## 3) TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui Taman Konservasi Universitas Negeri Semarang sebagai tempat aktivitas *Jogging*.
2. Mengetahui *Jogging* sebagai gaya hidup bagi masyarakat.

## 4) MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam bidang teoritis maupun bidang praktis, antara lain:

1. Secara teoritis :

Penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat teoritis dalam hal:

- a. Menambah wawasan dan pengetahuan pembaca mengenai Universitas Negeri Semarang sebagai tempat aktivitas *Jogging* dan gaya hidup.
- b. Menambah kajian mengenai *jogging* dan gaya hidup di Universitas Negeri Semarang.
- c. Sebagai bahan rujukan Sosiologi materi globalisasi kelas XII semester I.

2. Secara praktis :

Penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat secara praktis bagi lembaga yang bersangkutan, antara lain:

- a. Bagi mahasiswa, dapat memberi informasi mengenai manfaat *jogging* dan gaya hidup sehat di Universitas Negeri Semarang.
- b. Bagi masyarakat, dijadikan sebagai bahan masukan mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui *jogging* dan gaya hidup.

5) BATASAN ISTILAH

Penulis menggunakan batasan istilah untuk membatasi permasalahan agar data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian, menghindari bias pengertian, dan memudahkan pembaca dalam memahami hasil penelitian.

Batasan istilah yang digunakan antara lain:

1. *Jogging*

Menurut Wahjuni (2009) *Jogging* sebagai Salah satu olahraga yang mudah dan murah . Banyak hal ilmiah yang dapat dijelaskan dari olahraga ini.

Baik dari segi olahraganya maupun dari segi fisiologinya, yaitu efek jogging terhadap pembuluh darah, jantung, dan metabolisme tubuh yang lain, dimana kesemuanya menunjukkan manfaat yang sangat baik bagi kesehatan tubuh. Menurut Swandiningrat (2011) *jogging* sebagai suatu kegiatan atau usaha untuk mendorong dan mengembangkan kekuatan jasmani maupun rohani melalui gerak berjalan atau berlari yang kecepataannya lebih lambat dari 6 mph ( 10 menit permil kecepatan ).

*Jogging* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan lari-lari kecil untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh yang dilakukan di Taman Konservasi Universitas Negeri Semarang (UNNES) pada waktu pagi hari ataupun sore hari.

## 2. Gaya Hidup

Menurut Schapiro (Ibrahim,1997:165) gaya hidup adalah bentuk yang konstan dan kadangkala unsur-unsur, kualitas-kualitas dan ekspresi yang konstan dari perseorangan maupun kelompok. Menurut Adlin (2006:37) gaya hidup sebagai cara hidup mencakup sekumpulan kebiasaan, pandangan, dan pola-pola respons terhadap hidup, serta terutama perlengkapan untuk hidup.

Gaya hidup yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan *jogging* yang dilakukan berdasarkan kebiasaan dan dilakukan di kawasan Taman Konservasi secara terus menerus dengan mengikuti perkembangan jaman.

### 3. Kampus Universitas Negeri Semarang (UNNES)

Menurut Hardati (2015:15) kampus Universitas Negeri Semarang (UNNES) adalah salah satu Universitas yang mengedepankan pentingnya konservasi. Peraturan Rektor Universitas Negeri Semarang Nomor 27 Tahun 2012 Tentang Tata Kelola Kampus Berbasis Konservasi di Universitas Negeri Semarang pada Pasal 2 disebutkan bahwa tata kelola berbasis konservasi bertujuan mewujudkan suasana kampus yang mendukung perlindungan, pengawetan, dan pemanfaatan lingkungan hidup secara bijaksana melalui pembangunan berkelanjutan yang berwawasan lingkungan hidup dan partisipasi, penuh dari Warga Unnes.

Kampus Universitas Negeri Semarang yang dimaksud dalam penelitian ini adalah salah satu Perguruan Tinggi Negeri yang ada di Semarang dan berada di daerah Sekaran, Gunungpati Kota Semarang.

### 4. Masyarakat

Menurut Shadily (1993:47) masyarakat dapat dikatakan sebagai golongan besar atau kecil yang terdiri dari beberapa individu, yang dengan atau sendirinya bertalian secara golongan dan pengaruh mempengaruhi satu sama lain. Masyarakat adalah kelompok manusia yang sedikit banyak mempunyai kesatuan yang tetap dan tersusun dalam aktivitas kolektif dan merasakan bahwa manusia bersatu.

Masyarakat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sejumlah individu yang berada di dalam kampus Universitas Negeri Semarang maupun



yang berada di lingkungan Kampus Universitas Negeri Semarang yang melakukan aktivitas Jogging di Kawasan Taman Konservasi Universitas Negeri Semarang (UNNES).



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### 1) DESKRIPSI KONSEPTUAL

*Jogging* sebagai salah satu olahraga yang saat ini sering dijumpai. Olahraga lari-lari kecil ini memiliki manfaat sebagai upaya menjaga kesehatan tubuh. Biasanya *jogging* dilakukan maksimal tiga kali dalam satu minggu, namun di kawasan Taman Konservasi hampir setiap hari aktivitas *jogging* dijumpai. Taman Konservasi dijadikan sebagai tempat pilihan masyarakat untuk melakukan aktivitas *jogging*. Aktivitas ini setiap hari dilakukan dan sepertinya sudah menjadi gaya hidup bagi masyarakat. Gaya hidup yang mempengaruhi *jogging* menjadi banyak peminatnya, karena masyarakat yang melakukan aktivitas *jogging* tidak hanya mahasiswa melainkan anak-anak dan masyarakat sekitar kampus Universitas Negeri Semarang (UNNES).

#### a) Tampilan Luar

Penelitian ini dapat dikaji dengan menggunakan konsep tampilan luar dari Chaney. Penampakan luar menjadi salah satu situs yang penting bagi gaya hidup. Permukaan akan menjadi lebih penting daripada substansi. Gaya dan desain menjadi lebih penting daripada fungsi. Gaya menggantikan substansi. Kulit akan mengalahkan isi. Pemasaran penampakan luar, penampilan, hal-hal yang bersifat permukaan atau kulit akan menjadi bisnis besar gaya hidup.

Chaney juga mengatakan bahwa pada akhir modernitas semua yang dimiliki akan menjadi budaya tontonan (*a culture of spectacle*). Semua manusia ingin menjadi penonton dan sekaligus ditonton. Sebuah ikonografi dari suatu cara tertentu baik dalam menggambarkan maupun melihat bentuk-bentuk baru asosiasi sosial adalah sarana yang paling mendasar dalam menampilkan gaya hidup. Bagi masyarakat yang ikut serta menggunakan dan mengapresiasi diskriminasi praktik gaya hidup, penampakan benda-benda atau hal-hal, aktivitas akan menjadi aspek persoalan utama. Chaney mengatakan bahwa pada akhir modernitas milik kita telah menjadi suatu budaya tontonan (*a culture of spectacle*), Chaney (1996:16).

Gaya hidup sebagai salah satu kerangka utama untuk menata dan memanipulasi identitas sosial, maka gaya hidup terutama terartikulasi melalui perubahan secara konstan tontonan dari penampilan-penampilan tampakan luar. Penampilan dari apa yang terlihat sangat penting karena merupakan sumber utama makna, dan kedua, menyadari atas arti penting penampilan, lantas para anggota budaya modern menghadirkan kepentingan yang besar sekali untuk memantau penampilan diri para anggota budaya modern, Chaney (1996:17).

Visualisasi telah muncul mendominasi kehidupan sehari-hari dalam budaya metropolitan adalah kota-kota yang berkembang dengan cepat pada abad ke-19, berarti bahwa suatu tatanan kognitif sebagian besar menjadi tidak bisa dipertahankan lagi. Salah satunya adalah kota tidak lagi diperuntukan untuk sebagian sebagai akumulasi tempat tinggal dan fungsi-fungsi

sementara pada abad ke-19, sehingga dipaksa untuk menciptakan symbol-simbol tatanan sosial baru.

Kota telah diciptakan kembali sebagai tontonan visual. Sebagaimana untuk menyumbang bagi penemuan tradisi-tradisi yang mengukuhkan retorika-retorika nasional baru, dan sebagian untuk menciptakan suatu citraan utopia (*utopian imagery*) untuk tontonan-tontonan dagang, hiburan dan pemerintahan. Pada saatnya, ide bahwa kota merupakan suatu tanggung jawab moral diprofesionalisasikan lewat penemuan para perencana kota dan keseluruhan disiplin baru dari tatanan visual, Watkin (Chaney 1996:171).

Konsep tampakan luar oleh Chaney dapat dikaitkan dengan tulisan ini. Masyarakat memilih Universitas Negeri Semarang sebagai tempat melakukan *jogging* karena ada unsur tampakan luar yang telah di kemukakan oleh Chaney. Universitas Negeri Semarang sebagai kampus yang dapat dipertontonkan salah satunya yaitu kawasannya. Salah satu kawasannya adalah Taman Konservasi, masyarakat melakukan olahraga *jogging* di Taman Konservasi. Tatanan visual pada tampakan luar sangat mempengaruhi aktivitas *jogging*, karena kawasan kampus Universitas Negeri Semarang memiliki daya tarik yaitu Taman Konservasi yang indah, kawasan yang sejuk, bersih dan banyak individu lain yang dapat melakukan aktivitas *jogging* menjadi lebih menyenangkan.

Tatanan visual juga mempengaruhi masyarakat untuk melakukan aktivitas *jogging* di kawasan Taman Konservasi kampus Universitas Negeri

Semarang selain tempatnya yang sejuk juga banyak hiburan salah satunya yaitu tempat berkumpulnya para pemuda-pemudi, anak-anak, dan berbagai kalangan lainnya. Tidak hanya sekedar *jogging* tetapi banyak aktivitas yang dilakukan dikawasan kampus Universitas Negeri Semarang, salah satu contohnya banyak Mahasiswa yang melakukan olahraga Badminton, *skateboard*, dan Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa yang sedang berlatih sesuai bidangnya masing-masing.

Konsep tampakan luar yang dikemukakan oleh Chaney juga berkaitan rumusan masalah yang kedua. Gaya hidup dimana masyarakat ingin tampil beda dengan merubah tampilan salah satunya yaitu dengan cara *jogging*. *Jogging* yang mulanya memiliki fungsi normatif sebagai olahraga untuk menyehatkan tubuh kini berubah fungsi sebagai aktivitas pembentuk tubuh dan bersolek. Masyarakat melakukan aktivitas *jogging* salah satunya untuk memperindah tubuh namun disisi lain juga sebagai ajang kumpul dengan teman-teman bahkan bersama pasangan. Konsep tampakan luar yang dikemukakan oleh Chaney memandang bahwa tampakan luar akhirnya dipertontonkan. Gaya hidup sehat yang dilakukan dengan cara *berjogging* menunjukkan bahwa tampakan luar dalam artian tubuh dipertontonkan melalui sebuah aktivitas.

#### b) Diferensiasi

Konsep lain yang dapat digunakan untuk mengkaji tulisan ini yaitu konsep Diferensiasi dari Audifax. Diferensiasi sebagai suatu proses

membangun identitas berdasarkan perbedaan produk, gaya, dan gaya hidup menjadi satu kunci dalam wacana kapitalisme atau mengikuti arus budaya *mainstream* dengan membangun identitas diri yang berbeda dari yang lain. Sementara kata “tua” menjadi sebuah kata yang bagaikan wabah lepra yang menakutkan bagi kapitalis. Pada akhirnya, proses ”peremajaan” melalui “diferensiasi” seakan-akan menjadi semacam keharusan dalam wacana kapitalisme. Pusat kebugaran, *jogging*, kursus kecantikan, semuanya merupakan manifestasi dari trauma kapitalisme terhadap “ketuaan” dan kegairahannya pada keremajaan, Ibrahim (1997:171).

Konsep diferensiasi memandang bahwa “tua” bisa ditunda dengan adanya gaya hidup, seperti halnya aktivitas *jogging* yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh. Salah satu manfaatnya adalah untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga “tua” dapat diatasi dengan gaya hidup *jogging*. *Jogging* juga memiliki manfaat lain yaitu sebagai hiburan, mencari teman, berkumpul dengan teman, berkumpul dengan pasangan dan sebagai penghilang stress. Masyarakat beranggapan bahwa *jogging* dapat menjadikan tubuhnya lebih segar dari sebelumnya, membakar kalori dan dapat melatih pernapasan, sehingga gaya hidup *jogging* berdampak positif bagi tubuh dan sebagai proses penundaan “penuaan”.

## 2) KAJIAN HASIL-HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN

Penelitian oleh Tagoe dan Dake (2011) pada Jurnal Internasional yang berjudul “*Healthy lifestyle behaviour among Ghanaian adults in the phase of*

*a health policy change*” (Perilaku Gaya Hidup Sehat orang dewasa di Ghana pada fase Perubahan Kesehatan). Penelitian ini membahas perilaku gaya hidup sehat dikalangan orang dewasa Ghana membandingkan perilaku sebelum dan setelah pengenalan kebijakan kesehatan nasional. penelitian ini juga membahas faktor sosial-ekonomi dan demografi yang berhubungan dengan perilaku gaya hidup sehat. Peningkatan perilaku gaya hidup sehat di antara Ghana perempuan dewasa akan membantu mempromosikan hidup gaya sehat dan berpotensi menyebabkan penurunan prevalensi obesitas di kalangan perempuan Ghana.

Penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang diteliti oleh penulis yaitu mengenai gaya hidup sehat yang dilakukan melalui *jogging*. Perilaku gaya hidup sehat yang dilakukan oleh perempuan di Ghana yaitu sebagai penurunan prevalensi obesitas sedangkan penelitian penulis menerangkan bahwa gaya hidup sehat yang dilakukan masyarakat bertujuan sebagai penurunan berat badan ataupun sebagai ajang berkumpul dengan teman.

Penelitian oleh Mohammadpur dan Mahmoodi (2015) dalam jurnal internasional yang berjudul *Lifestyle and identity in contemporary Iranian Kurdistan (a grounded study of Marivan City)*. Artikel ini berisi untuk mempelajari perubahan gaya hidup, pembentukan identitas modern, dan konsekuensinya di Marivan berkaitan dengan mengidentifikasi berpengaruh kondisi lokal dan proses melalui perspektif kualitatif dan metodologi etnografi. Penelitian penulis juga menerangkan perubahan gaya hidup yaitu

dari yang sehat menjadi pembentukan identitas modern melalui *jogging* yang dilakukan.

Pembentukan identitas modern yaitu ketika masyarakat berlomba-lomba menjadi yang paling baik. Artinya bahwa seseorang ketika sebelum melakukan *jogging* memiliki tubuh yang kurang proporsional maka setelah melakukan aktivitas *jogging* tersebut menjadi lebih proporsional. *Jogging* hanya dijadikan sebagai ajang pembentukan tubuh bukan lagi untuk kebugaran dan kesehatan bagi tubuh.

Penelitian oleh Okiriswandani (2013) yang berjudul Gaya hidup santai mahasiswa ( studi pada mahasiswa universitas negeri penikmat *coffee shop* di *starbucks coffee* ). Penelitian yang ditulis oleh Okiriswandani berisi tentang gaya hidup mahasiswa sebagai penikmat *coffee shop*. Banyak cara menikmati kopi dan bersantai tidak harus di tempat yang *high class* tetapi ditempat biasa jauh lebih terjangkau apalagi untuk kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang bersantai di *Starbucks* pada umumnya tertarik karena tempatnya yang nyaman dan lebih mewah. Ada unsur prestise ketika mahasiswa bersantai di *Starbucks* sehingga tujuan awal dari sekedar minum kopi dijadikan sebagai gaya hidup.

Penelitian ini saling berkaitan dengan penelitian penulis yaitu mengenai *jogging* dan gaya hidup bagi masyarakat. *Jogging* ini dijadikan sebagai gaya hidup karena kebutuhan yang sudah berubah menjadi keinginan. Kebutuhan maksudnya *jogging* yang sebelumnya dijadikan sebagai kebutuhan untuk kebugaran dan kesehatan bagi tubuh berubah menjadi keinginan.



Keinginan untuk berkumpul dengan sekelompok teman, keinginan untuk memiliki tubuh yang proporsional dan keinginan untuk sekedar hiburan.

Penelitian oleh Novitasari (2014) yang berjudul “ Jilbab Sebagai Gaya Hidup (Studi fenomenologi tentang alasan perempuan memakai jilbab dan aktivitas solo hijabers *community*). Penelitian ini berisi tentang Pemakaian jilbab oleh anggota Solo Hijabers Community, Jilbab sendiri berarti pembatas, penutup aurat yang dapat menjadi pelindung dan suatu kewajiban atau perintah agama guna menjaga kehormatan wanita muslimah. Banyak hal yang melatarbelakangi para anggota Solo Hijabers Community untuk mulai memakai hijab. Ada yang dilatarbelakangi karena kesadaran sendiri, keinginan dan lingkungan keluarga yang islami.

Aktivitas Solo Hijabers *Community* antara lain kegiatan religi, charity (amal) dan fashion. Apa yang dilakukan oleh perempuan berjilbab yang tergabung dalam Solo Hijabers Community tersebut merupakan sebuah gaya hidup, yang membawa simbol-simbol keagamaan mereka yaitu jilbab sebagai sebuah gaya hidup yang hijabers lakukan. Jilbab gaul, modis dan *stylist* ala hijabers telah membawa seperangkat nilai dan tren yang dilekatkan oleh member Solo Hijabers Community sebagai bagian dari gaya hidup hijabers. Pada akhirnya dari gaya hidup yang komunitas tersebut lakukan akan mengkonstruksi sebuah identitas bagi anggotanya sebagai seorang hijabers yang identik dengan seorang yang *fashionable*.

Penelitian ini memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis yaitu mengenai gaya hidup yang membawa simbol sehat sebagai

sebuah gaya hidup bagi masyarakat yang sering melakukan aktivitas *jogging*. *Jogging* dijadikan sebagai gaya hidup masa kini karena keberadaanya yang cukup menggiurkan masyarakat. Artinya bahwa ketika melakukan aktivitas *jogging* banyak manfaat yang didapat, bukan hanya kebugaran tetapi teman dan hiburan.

Penelitian oleh Styaning A (2014) yang berjudul “ Gaya Hidup *Shopaholic* sebagai bentuk perilaku konsumtif pada kalangan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian yang ditulis oleh Styaning ini mengatakan bahwa Mahasiswa UNY yang bergaya hidup *shopaholic* menghabiskan banyak waktu untuk belanja sebagai penghilang rasa jenuh, sebagai kepuasan tersendiri dan lebih banyak bergaul dengan orang-orang yang memiliki hobi yang sama dalam banyak hal.

Belanja menjadi sebuah gambaran perilaku konsumtif yang sulit untuk diubah. Faktor-faktor yang menyebabkan gaya hidup *shopaholic* pada mahasiswa UNY antara lain yaitu: (1) gaya hidup mewah, (2) pengaruh dari keluarga, (3) iklan, (4) mengikuti tren, (5) banyaknya pusat-pusat perbelanjaan, (6) pengaruh lingkungan pergaulan. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis, yaitu *jogging* dan gaya hidup. *Jogging* dijadikan sebagai gaya hidup oleh para masyarakat karena *jogging* memiliki banyak manfaat selain untuk kebugaran dan kesehatan tubuh tapi sebagai hiburan. Penelitian styaning mengatakan bahwa belanja sebagai penghilang rasa jenuh, *jogging* juga demikian. *Jogging*

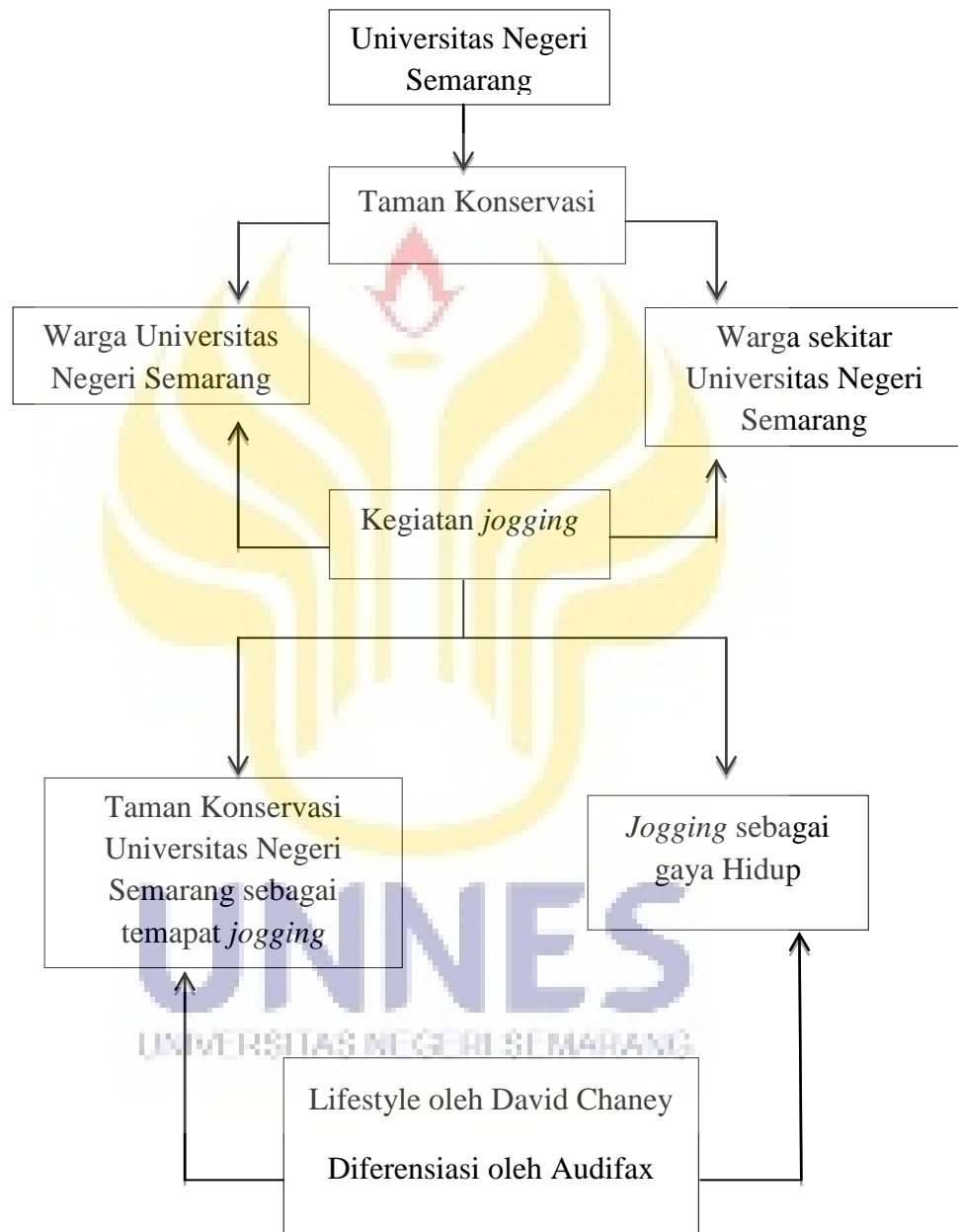
dijadikan alasan untuk menghilangkan rasa jenuh, rasa bosan dan untuk mencari teman.

### 3) KERANGKA BERPIKIR

Kerangka berpikir disini penulis gunakan sebagai penggambaran dari latar belakang dan rumusan masalah yang penulis teliti. Latar belakang yang menggambarkan kampus Universitas Negeri Semarang yang mengikuti tren dan mengikuti arus budaya *mainstream*. Salah satu tren yang sedang marak di lingkungan kampus Universitas Negeri Semarang yaitu *jogging* yang dilakukan di kawasan Taman Konservasi lingkungan Kampus Unnes yang semakin hari semakin menunjukkan gaya hidup dalam kehidupan sehari-hari. Pada umumnya *jogging* dilakukan 2-3 kali dalam satu minggu. Berdasarkan tren, olahraga lari-lari kecil ini menggambarkan adanya anggapan bahwa *jogging* di Taman Konservasi dilakukan sebagai gaya hidup masyarakat Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Gaya hidup yang dibahas di latar belakang yaitu mengenai *jogging* yang dijadikan sebagai gaya hidup oleh masyarakat di Universitas Negeri Semarang. Tujuan normatif dari *jogging* tersebut yaitu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, namun disisi lain masyarakat menganggap bahwa *jogging* sebagai pengisi waktu luang, rekreasi dan sarana mencari pasangan baik warga kampus Unnes maupun warga sekitar Kampus Universitas Negeri Semarang. Tujuan dan fungsi *jogging* telah beralih bersama maraknya gaya hidup yang mendoktrin seseorang untuk melakukannya. *Jogging* digunakan sebagai ajang penurunan berat badan

supaya terlihat proposional. Gaya hidup yang menjadikan seseorang lebih antusias memaknai *jogging* diluar perilaku sehat.



Bagan 1. kerangka berpikir

## BAB V

### PENUTUP

#### 1) Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a) Suasana kawasan Taman Konservasi yang sejuk, rimbun, rindang dan nyaman untuk melakukan berbagai aktivitas terutama olahraga. Olahraga yang dimaksud adalah *jogging*. Masyarakat tidak perlu jauh-jauh ke Simpang lima untuk melakukannya karena Universitas menyediakan fasilitas sedemikian rupa.
- b) Masyarakat melakukan *jogging* untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh, disisi lain masyarakat memanfaatkannya sebagai sarana rekreasi, mencari jodoh, *selfie* dan mengisi waktu luang saja. *Jogging* pada umumnya dilakukan maksimal satu minggu 3 kali, tetapi yang ditemukan bahwa masyarakat melakukannya hampir setiap hari, yakni setelah pulang dari kerja atau setelah selesai perkuliahan. *Jogging* yang dilakukan secara terus menerus akan membuat seseorang merasa terbiasa dan akhirnya akan menjadi kebiasaan melakukan *jogging*. Kebiasaan melakukan *jogging* membuat masyarakat menjadikannya *jogging* sebagai gaya hidup. Gaya hidup dalam tulisan ini yaitu gaya hidup sehat.

## 2) Saran

Saran kepada Pengguna Taman Konservasi agar melakukan jogging dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh bukan hanya sekedar ikut-ikutan atau tren dan melakukan jogging bukan karena ingin cuci mata ataupun yang lainnya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adlin, Alfathri. 2006. *Resistensi Gaya Hidup: Teori dan Realitas*. Yogyakarta dan Bandung: Jalasutra.
- Chaney, David. 1996. *Lifestyle sebuah pengantar Komprehensi*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Fachritiar. 2010. *Pengertian Gaya Hidup*.
- Hardati, Puji. 2015. *Pendidikan Konservasi*. Semarang: Magnum Pustaka Utama.
- Ibrahim, Idi Subandy. 1997. *Lifestyle Ecstasy: Kebudayaan Pop Dalam Masyarakat Komoditas Indonesia*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Kartasapoetra dan Hartini. 2007. *Kamus Sosiologi dan Kependudukan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mohammadpur dan Karim Mahmoodi. 2015. *Lifestyle and identity in contemporary Iranian Kurdistan (a grounded study of Marivan City)*. Springerlink: *International journal of lifestyle*, 10(2015): 9.
- Moleong, Lexy J. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Rosdakarya.
- Notoatmodjo, soekidjo. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, Yasinta Fauziah. 2014. *Jilbab Sebagai Gaya Hidup (Studi fenomenologi tentang alasan perempuan memakai jilbab dan aktivitas solo hijabers community)*. E-jurnal: *Jurnal Nasional Gaya Hidup*, 1(30): 1-3.
- Okiriswandani, Fika. 2013. *Gaya hidup santai mahasiswa ( studi pada mahasiswa universitas negeri penikmat coffee shop di starbucks coffee )*. Komunitas: *Journal Nasional Social Humanism*, 2(1): 1-5.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan; pendekatan kauntitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Swandiningrat. 2011. *Pengaruh Penerapan Olahraga Jogging Terhadap Kesehatan Jantung*. Surabaya: Wodpress.

Tagoe dan Fidelia AA Dake. 2011. *Healthy lifestyle behaviour among Ghanaian adults in the phase of a health policy change*. Biomed Central: *international journal of Globalization and Health*, 7(2011): 1-9.

Vredenburg, J. 1978. *Metode dan Teknik Penelitian Masyarakat*. Jakarta: PT Gramedia.

Wahjuni, Endang Sri. 2009. *Tinjauan Ilmiah Jogging*. Jurnal mahasiswa teknologi pendidikan. 7(2): 1-2. .

<http://www.artikelkesehatan99.com/jogging-dan-berbagai-manfaatnya/>.

(21 jan 2016).

<https://fachgritar.wordpress.com/tag/pengertian-gaya-hidup/>.

(6 Jan 2016).

<https://swandiningrat.wordpress.com/2011/12/20/pengaruh-penerapan-olahraga-jogging-terhadap-kesehatan-jantung/> (4 April 2016).





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Gedung H, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
Telepon: (024) 8508092 psw. 30, Fax: (024) 8508084  
Laman: unnes.ac.id, e-mail: baakk@mail.unnes.ac.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: 372/UN37.4.1/DT/2016

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Drs. Anwar Haryono, M.Pd.  
NIP : 195710291983031003  
Jabatan : Kepala Biro Akademik Kemahasiswaan dan Kerja Sama (BAKK)  
Universitas Negeri Semarang

Menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini:

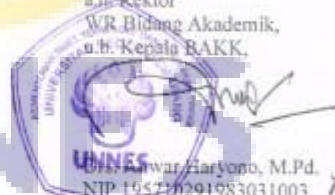
Nama : Ribna  
NIM : 3401412067  
Prodi : Pendidikan Sosiologi dan Antropologi  
Jurusan : Sosiologi dan Antropologi  
Fakultas : Ilmu Sosial

Telah selesai melakukan penelitian di Universitas Negeri Semarang selama 1 (satu) bulan, terhitung mulai bulan Februari s.d. Maret 2016 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Joging dan Gaya Hidup Masyarakat (Studi Kasus di Kawasan Taman Sutera Kampus Universitas Negeri Semarang)"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 20 April 2016

a.n. Rektor  
WR Bidang Akademik,  
a.b. Kepala BAKK,



Anwar Haryono, M.Pd.  
NIP.195710291983031003

Tembusan:

1. Rektor
  2. Wakil Rektor Bidang Akademik
  3. Dekan Fakultas Ilmu Sosial
  4. Mahasiswa yang bersangkutan
- Universitas Negeri Semarang