

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan suatu kondisi fisik, mental dan sosial yang sejahtera secara utuh, dan tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan/disabilitas (Fertman & Allensworth, 2010). Pola hidup menjadi salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Hal inilah yang menentukan manusia dapat dikatakan sehat atau tidak. Pola hidup manusia dapat dilihat dari bagaimana pemilihan makanan yang dikonsumsi, gaya hidup setiap hari, dan olahraga sebagai penunjang kesehatan manusia.

Terdapat banyak cara untuk memulai hidup sehat dan tentunya seorang individu harus siap merasakan aktivitas yang menyiksa diri sehingga menjadikan pola hidup yang sehat menjadi *lifestyle*. Memulai hidup sehat, seseorang harus memakan makanan yang penuh dengan nutrisi dan mengimbangi dengan olahraga yang dapat menyehatkan tubuh. Menurut (Griwijoyo, 2005). Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Terdapat banyak jenis olahraga yang memiliki fungsional yang berbeda-beda. Menurut (Enzo, 2022) Gaya hidup sehat sudah mulai banyak dipilih oleh sejumlah masyarakat di Indonesia. Hal ini terlihat dengan banyaknya masyarakat yang semakin banyak melakukan kegiatan olahraga. Salah satu olahraga yang diminati masyarakat yaitu *gym*. Olahraga angkat beban adalah latihan yang sistematis menggunakan beban sebagai alat untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, membangun hipertrofi atau penguatan otot (Suharjana, 2009). Latihan angkat beban membutuhkan tempat sebagai sarana seseorang untuk melakukan latihan yaitu *Gym* atau *Fitness*. *Gym* adalah suatu jenis usaha olahraga yang menyediakan jasa

pelayanan bagi masyarakat yang ingin melakukan aktivitas atau kegiatan fisik yang dapat membuat tubuh menjadi sehat.

Gym menjadi salah satu tujuan masyarakat untuk memulai hidup sehat, tujuan dari setiap individu pun berbeda-beda. Banyak yang pergi ke *gym* untuk membentuk badan ideal, membuat tubuh menjadi berotot, menurunkan berat badan atau sekedar menyehatkan tubuh. Aktivitas dalam *gym* dibagi menjadi dua yaitu kardio dan *weight lifting*. Kardio merupakan olahraga secara intens yang bertujuan untuk menyehatkan otot jantung dan meningkatkan stamina. Sedangkan *weightlifting* merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan massa otot agar membentuk badan menjadi ideal hingga berotot. Namun pada umumnya, *gym* menjadi salah satu destinasi bagi kalangan orang dewasa yang ingin menjadikan tubuhnya menjadi ideal dan sehat.

Seorang individu yang ingin memulai gaya hidup sehat dengan pergi ke *gym*, biasanya datang tanpa memiliki ilmu dan keahlian dalam memakai alat-alat di *gym*. Sehingga hal ini membuat seseorang kebingungan dan akhirnya mencoba semua alat *gym* tanpa mengetahui bagaimana teknik gerakan dari alat tersebut. seseorang dapat dikatakan tidak berani bertanya terhadap orang sekitar karena merasa terintimidasi dari badan yang kekar, memilih untuk diam dan berakhir memakai alat *cardio* yang mudah digunakan. Namun, terdapat jasa yang dapat digunakan bagi pemula yang ingin memahami semua alat *gym* beserta tekniknya yaitu *personal trainer*.

Dalam menjalankan tugasnya, *personal trainer* menggunakan komunikasi interpersonal kepada klien dalam mewujudkan tujuan klien dalam berolahraga. Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang yang bertatap muka, memungkinkan pesertanya menangkap pesan dan bereaksi secara langsung baik verbal maupun non-verbal. Saat sesi latihan, memerlukan komunikasi tatap muka secara verbal dan non-verbal demi kelancaran latihan yang dilakukan oleh pelatih kepada klien. Pelatih akan memberikan contoh

gerakan/arahan yang merupakan pesan, lalu klien akan menanggapi arahan tersebut dengan melakukan gerakan yang dicontohkan.

Menurut (Fajar, 2017) *personal trainer* adalah seorang tenaga kerja profesional yang memiliki pengetahuan dan keahlian dibidang latihan kebugaran (*fitness*), dimana mereka memiliki tugas membantu klien mereka untuk mencapai target tubuh ideal dengan menggunakan berbagai aspek dan faktor yang mereka miliki berupa konsultasi, tanya jawab, program dan pola latihan hingga motivasi maupun edukasi penggunaan peralatan latihan yang disediakan pada pusat kebugaran. Tujuan dari *personal trainer* atau yang biasa disebut PT adalah untuk memonitoring dan mengajari teknik gerakan dari alat-alat *gym* agar terhindar dari cedera dan membuat program yang dapat digunakan klien demi mencapai *goalsnya*. (Febriana, 2011) mengatakan bahwa *personal trainer* adalah orang yang membantu pelanggan menjalankan *fitness* secara baik dan benar, membuat program untuk setiap *members*, memastikan *members* melakukan latihan dengan benar dan sesuai dengan ketentuan latihan, serta menambah pengetahuan *members* dalam masalah kebugaran yang mencakup untuk memperoleh hasil maksimal di *gym* atau *fitness centre*.

Menurut (Ady, 2013) *Personal trainer* harus memiliki beberapa syarat sebelum dapat menjual jasanya untuk umum, beberapa faktor yang harus dimiliki oleh *personal trainer*, diantaranya:

- 1) Berpenampilan menarik, *personal trainer* harus memiliki badan yang sudah terbentuk yang bertujuan untuk memotivasi *members gym* dalam latihan
- 2) Memahami kondisi kesehatan *members gym*. *Personal trainer* harus bisa membedakan kondisi kesehatan dari semua kalangan umur yang menjadi kliennya. Seperti orang tua yang tidak lagi memiliki tulang yang kuat, *personal trainer* harus bisa memberi latihan yang setara dengan kekuatan yang dimiliki oleh orang tua.

- 3) Pendengar yang baik, *personal trainer* harus paham apa tujuan dari *members gym* untuk berolahraga, setiap orang memiliki tujuan yang berbeda-beda, maka peran *personal trainer* adalah mewujudkan keinginan kliennya.
- 4) Program yang tepat, *members gym* memiliki kapasitas tubuh dan kekuatan yang berbeda-beda, *personal trainer* harus membuat program yang tepat agar terhindar dari cedera dan program yang variatif.
- 5) Bersertifikat (*optional*), seperti fungsi dari surat izin mengemudi (SIM), *personal trainer* harus mempunyai sertifikat yang harus disertifikasi oleh organisasi pelatihan. Gelar ini bisa menjadi bukti bahwa *personal trainer* tersebut sudah memiliki ilmu di dalam bidangnya. Tetapi seiring berkembangnya zaman, *personal trainer* tidak perlu memiliki sertifikat sebagai syarat untuk menjadi *coach* di *gym*. Tergantung bagaimana pihak dari *fitness* itu sendiri yang membutuhkan kriteria *personal trainer* yang seperti apa.

Setiap aktivitas olahraga memiliki teknik untuk mengeksekusi gerakan tersebut secara baik dan benar, sebagai pemula yang memulai *gym*, disarankan untuk menyewa jasa PT untuk mendapatkan ilmu dan pengetahuan terhadap teknik gerakan alat-alat *gym* hingga pola makan dalam pembentukan massa otot. Teknik-teknik gerakan ini sangat penting demi menargetkan otot yang dilatih dan menghindari cedera akibat salahnya teknik gerakan. Hal ini tidak bisa disepelekan karena kesalahan dalam teknik gerakan bisa berakibat fatal terhadap tubuh.

Stigma masyarakat terhadap *gym* adalah sarana untuk menjadi hidup yang sehat, tetapi masyarakat juga lupa bahwa olahraga di *gym* juga dapat membahayakan tubuh manusia jika gerakan yang dieksekusi tidak dilakukan dengan baik dan benar. Melalui *personal trainer*, pemula dapat melakukan

teknik gerakan yang benar agar dapat menargetkan otot yang dilatih dan terhindar dari cedera ringan hingga berat.

members gym yang menyewakan personal trainer, harus siap dengan program latihan yang telah dibuat oleh PT. Program latihan yang dibuat itu tergantung bagaimana tujuan dari anggota *gym* tersebut. Seperti wanita yang pada umumnya, ingin memiliki body yang ideal dan pria yang ingin memiliki badan yang kekar. Peran akan membantu untuk melaksanakan tujuannya melalui teori dan praktik yang akan diajarkan.

Aksi Dugaan Pelecehan Seksual oleh Personal Trainer Tertangkap Kamera



Gambar 1.1 Berita pelecehan seksual oleh *personal trainer* terhadap *Members gym*

Sumber : liputan6.com

Tidak semua wanita nyaman berlatih dengan pria. Seorang pelatih harus bisa bersikap profesional dalam melatih kliennya dengan nyaman dan tidak merasa ada ancaman dan bahaya saat sesi latihan. Gambar diatas menunjukkan seorang wanita yang terkena pelecehan seksual oleh *personal trainer*. Perempuan ini kerap sekali meminta pelatih untuk tidak menyentuh bokongnya, namun pelatih tersebut beralasan dengan memeriksa otot klien.

Wanita ini melaporkan pelatih tersebut kepada pihak berwajib dan pusat kebugaran bertindak dengan melarang pelatih tersebut menggunakan fasilitas-fasilitas pusat kebugaran tersebut.

Interaksi fisik memang harus dilakukan saat *personal trainer* melatih kliennya, namun *personal trainer* juga harus profesional untuk melakukan interaksi fisik pada wanita maupun pria. Interaksi fisik memiliki batasan khususnya pada wanita yang memiliki daerah sensitif lebih banyak dari pria. *Personal trainer* harus bisa membedakan mana interaksi fisik yang boleh dilakukan mana yang tidak boleh dilakukan. Jika daerah sensitif wanita disentuh dengan alasan memeriksa otot klien, wanita tersebut akan merasa tidak nyaman dan risih, sehingga bisa menimbulkan ketidakpercayaan terhadap pelatih yang disewa.

Menyentuh bagian privasi seseorang itu merupakan tindakan pelecehan seksual yang dapat dilaporkan kepada pihak berwajib, *personal trainer* yang menggunakan interaksi fisik terhadap klien, harus bisa menghindari interaksi fisik yang menyentuh bagian privasi seseorang. Ketika bagian privasi disentuh, tentunya membuat seorang merasakan adanya pelecehan dan tidak semua orang bisa melarangnya karena takut, panik, dan tidak bisa berbuat apa-apa. *Personal trainer* yang memiliki badan yang kekar, tentunya akan membuat takut klien karena merasa kalah akan kekuatan.

Goedang *Fitness* Yogyakarta merupakan *fitness centre* yang berada di Yogyakarta dan sudah beroperasi sejak Juli 2022. Goedang sendiri memiliki banyak kelas yang berisikan jenis-jenis olahraga. Tidak hanya menjadi tempat sarana angkat beban, goedang memiliki kelas seperti belajar *dance*, *zumba*, *boxing*, *aero*, dan *body toning*. Harga dari Goedang *Fitness* memiliki dua tipe yaitu harga umum dengan Rp.200.000,00- perbulan dan harga mahasiswa dengan Rp.180.000,00-. Promo ini berlaku *lifetime* karena Goedang *Fitness* sendiri menargetkan mahasiswa karena tempatnya sangat strategis dengan

universitas terdekat. Jam operasional *gym* ini sangat berbeda dengan *gym* lainnya, karena *gym* ini buka dari senin-minggu. *Gym* ini hanya memiliki tiga *personal trainer* yang dapat disewakan oleh *members gym* yang diantaranya hanya ada satu pria dan dua wanita *personal trainer*. Pada *gym* umumnya, *personal trainer* biasanya hanya memiliki pria sebagai pelatihnya, namun di Goedang Fitness sendiri, terdapat dua pelatih yang merupakan wanita. Pelatih wanita hanya bisa melatih wanita dan pelatih pria hanya bisa melatih pria di *gym* ini. Goedang Fitness sendiri tidak memakai kartu *Members* untuk absem dan memakai fasilitas olahraga, melainkan barcode yang didapatkan setelah berlangganan melalui *website* Goedang Fitness itu sendiri.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Goedang *Fitness* Yogyakarta ini karena peneliti menemukan banyak sekali memiliki pelanggan pria dan wanita yang bukan hanya sekedar untuk olahraga, namun untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan *personal trainer* disini. Menjalिन relasi diwujudkan dengan komunikasi dua arah yang terjadi antara *personal trainer* dan *members gym*. Dalam konteks ini, peneliti juga ingin melakukan penelitian ini karena ingin menganalisis pola komunikasi oleh *personal trainer* dan *members gym* dengan memperlihatkan suatu hubungan yang menjadi dekat atau intim karena perkembangan dari hubungan yang terjalin. Terjalinnya hubungan yang baik antara pelatih dengan *members gym*, akan membuat suatu komunikasi menjadi lebih lancar dan proses latihan akan lebih maksimal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran dari latar belakang di atas, maka ditemukanlah rumusan masalah pola komunikasi antara *personal trainer* dengan *members gym* Goedang *Fitness* Yogyakarta yang akan menjadi subjek penelitian ini.

Proses perumusan masalah sendiri dinilai penting karena mengandung pertanyaan yang jawabannya masih bersifat asumsi berdasarkan observasi. Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan maka didapati rumusan

masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pola komunikasi interpersonal yang efektif antara *personal trainer* dengan *members gym* di Goedang *Fitness* Yogyakarta?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola komunikasi interpersonal yang efektif antara *personal trainer* dengan *members gym* Goedang *Fitness* Yogyakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu:

1) Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai informasi tambahan dalam proses pengembangan ilmu penelitian terhadap objek yang diteliti. Penelitian ini dapat menjadi pelengkap dengan sudut pandang yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

2) Manfaat praktis

Manfaat praktis yang terkandung dalam penelitian ini adalah pembaca dapat menjadikan data di dalamnya sebagai referensi untuk penelitian yang dapat dijadikan pembandingan dengan penelitian sebelumnya. Informasi di dalamnya terdapat gambaran yang dapat dijadikan pembelajaran kepada peneliti selanjutnya