

BAB V

PENUTUP

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti dapatkan, dapat peneliti simpulkan bahwa terjalin hubungan yang baik dan perubahan sikap dari masing-masing klien, dari pola komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh *personal trainer* kepada *members gym* Goedang Fitness Yogyakarta. Hal ini terjadi karena klien yang memakai jasa *personal trainer* menunjukkan respon yang sangat baik, dan menjadi sangat terbuka kepada pelatih karena komunikasi yang disampaikan diterima dengan baik. Hal ini juga terlihat keefektifitasan komunikasi interpersonal dinilai dari aspek-aspek komunikasi terbangun dari segi keterbukaan, empati, dukungan, kepositifan, kesamaan yang dilakukan oleh *personal trainer* dan *members gym* sebelum dan sesudah sesi latihan. Hubungan tidak akan tercipta jika komunikasi tersebut tidak lancar, dalam hubungan antara *personal trainer* dan *members gym* Goedang Fitness, semuanya melakukan yang terbaik untuk menjalin hubungan satu sama lain dan tidak hanya seperti guru dan murid. Pola Komunikasi yang dibangun pelatih tersampaikan dengan sangat baik kepada *members gym*. Dalam konteks ini, pola komunikasi primer dan perspektif situasional sangat dominan. Hal ini disebabkan oleh pelatih yang berkomunikasi secara verbal dan non-verbal kepada klien secara *intens* dan mencoba beradaptasi, memahami setiap karakter dari masing-masing kliennya, serta membangun sebuah hubungan yang sesuai dengan porsinya. Tidak hanya berperan sebagai pelatih, tetapi terdapat kepedulian yang tinggi oleh *personal trainer* dalam melatih kliennya dan memahami keinginan dari kliennya ketika berolahraga. Semuanya punya *goals* masing-masing, selain mewujudkan keinginan dari

kliennya, *personal trainer* juga membangun hubungan yang lebih erat agar komunikasi yang tersampaikan dapat mudah dipahami oleh klien.

b. Saran

Pihak management Goedang *Fitness* Yogyakarta mungkin dapat memberikan *platform* khusus untuk testimoni klien terhadap penggunaan jasa *personal trainer*, sehingga hal ini dapat membuat orang yang ingin memakai jasa *personal trainer* mengetahui karakter yang dimiliki tiap masing-masing *personal trainer*. Masih banyak orang awam yang menyepelekan peran *personal trainer* di dunia *fitness*. Mereka beranggapan bahwa dengan berolahraga saja akan membuat sehat, tapi dibalik itu semua, terdapat teknik gerakan yang benar, pola makan, dan gaya hidup yang sehat yang harus diterapi ke dalam kehidupan. Dalam dunia olahraga juga terdapat ilmu, jika hanya mengandalkan prinsip yang penting berolahraga itu sehat, bisa berakibat fatal dan bahkan olahraga yang dilakukan bisa sia-sia.

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berfokus pada keefektifitasan pola komunikasi antara *personal trainer* dan *members gym* Goedang *Fitness* Yogyakarta