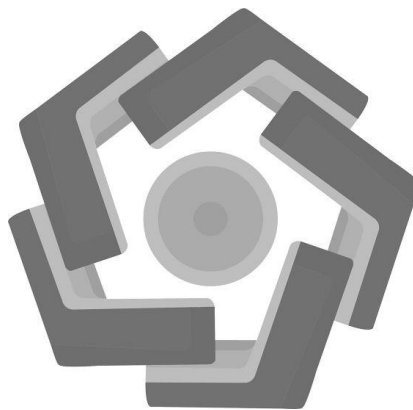


**POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PERSONAL TRAINER DAN  
MEMBER DI GYM RPM BUDI LANGGENG**

**SKRIPSI**



**Disusun oleh:**

Muhammad Hariz Adiguna

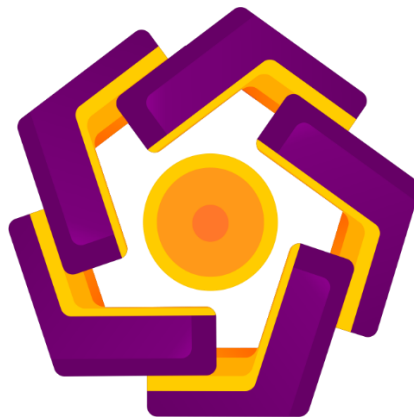
20.96.2038

**PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI S1-ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

**POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PERSONAL TRAINER DAN  
MEMBER DI GYM RPM BUDI LANGGENG**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mencapai gelar Sarjana  
pada Program Studi Ilmu Komunikasi



**Disusun oleh:**

Muhammad Hariz Adiguna

20.96.2038

**PROGRAM SARJANA  
PROGRAM STUDI S1- ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS AMIKOM YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**Pola Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer dan Member Di Gym  
RPM Budi Langgeng**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Muhammad Hariz Adiguna  
20.96.2038

telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi  
pada (2 Agustus 2024)

Dosen Pembimbing,



Dwi Pela Agustina, S.I.Kom., M.A.

NIK. 190302360

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**Pola Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer**

**dan Member Di Gym RPM Budi Langgeng**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

Muhammad Hariz Adiguna  
20.96.2038

telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji  
pada 22 Agustus 2024

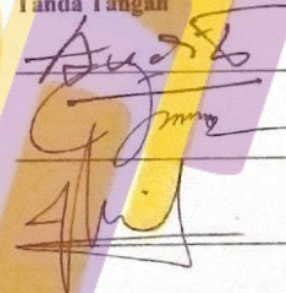
**Nama Penguji**

Audith M. Turmudhi, Drs., MM  
NIK. 190302358

Devi Wening Astari M.I.Kom  
NIK. 190302655

Alvian Alrasid Ajibulloh, S.Ikom., M.I.Kom  
NIK. 190302486

**Tanda Tangan**



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)  
(22 Agustus 2024)

Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial



Emha Taufiq Luthfi, S.T., M.Kom.

NIK. 190302125

### PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa, skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu institusi pendidikan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Segala sesuatu yang terkait dengan naskah dan karya yang telah dibuat adalah menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Yogyakarta, 20 Mei 2024



Muhammad Hariz Adiguna

20.96.2038



## KATA PENGANTAR

Puji syukur, Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program strata satu (S1) di program studi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Yogyakarta.

Adapun penyusunan skripsi ini digunakan sebagai bukti bahwa penyusun telah melaksanakan dan menyelesaikan penelitian Skripsi. Dalam proses penyusunan laporan ini penyusun mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Suyanto, M.M. (Rektor Universitas Amikom Yogyakarta).
2. Emha Taufiq Luthfi, S.T.,M.Kom. (Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Amikom Yogyakarta)
3. Erik Hadi Saputra S.kom M.Eng (Kaprodi, Universitas Amikom Yogyakarta)
4. Dwi Pela Agustina S.I. Kom., M.A ( Dosen Pembimbing)
5. Personal Trainer dan Member Gym RPM Budi Langgeng (Pihak instansi/objek penelitian)
6. Orang tua saya, Nunun Dian Muraya dan Mustofa Budi Santoso
7. Teman2 saya terutama the Skrrt dan Elsa Naditya

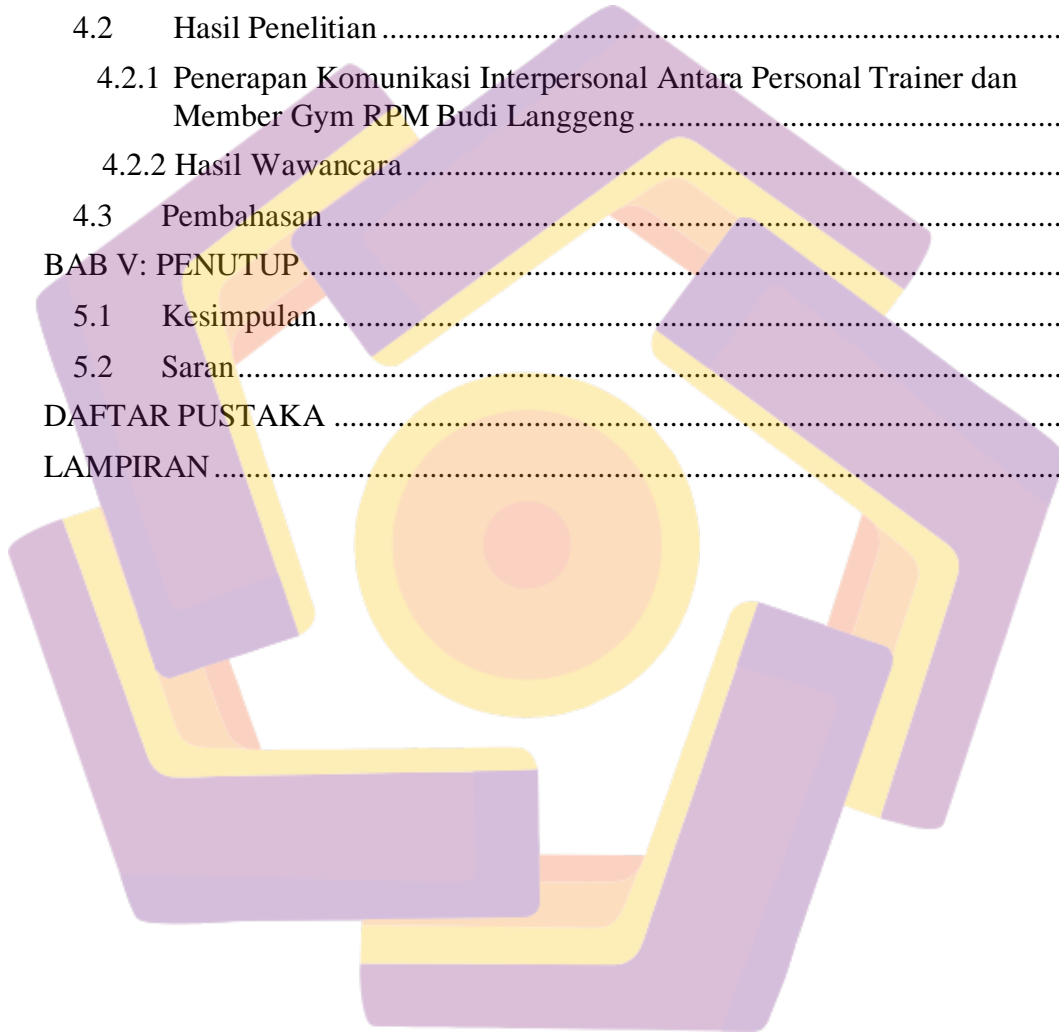
Yogyakarta, 20 Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR BAGAN.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	10
1.3 Batasan Masalah.....	11
1.4 Rumusan Masalah .....	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	12
1.7 Sistematika Penulisan.....	13
<b>BAB II: TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
2.1 Kajian Teori.....	14
2.1.1 Hakikat Komunikasi.....	14
2.1.2 Hakikat Personal Trainer.....	19
2.1.3 Hakikat Fitness .....	21
2.2 Kerangka Pemikiran.....	24
2.3 Penelitian Terdahulu.....	26
<b>BAB III: METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>27</b>
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27

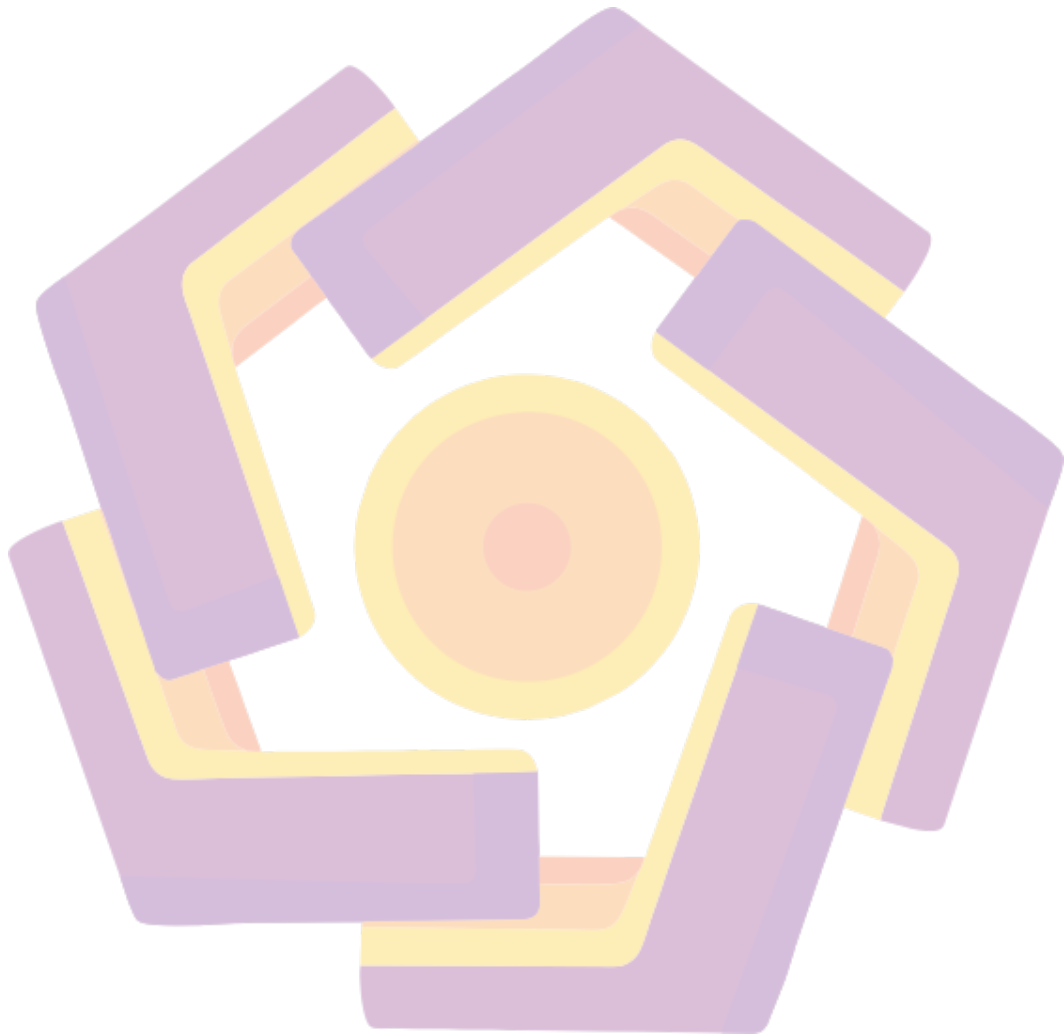
3.3	Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.4	Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV: TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>31</b>
4.1	Gambaran Umum .....	31
4.1.1	Gambaran Umum Gym RPM Budi Langgeng.....	31
4.1.2	Gambaran Umum Komunikasi Interpersonal .....	33
4.1.3	Gambaran Umum Penelitian.....	34
4.2	Hasil Penelitian .....	35
4.2.1	Penerapan Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer dan Member Gym RPM Budi Langgeng.....	35
4.2.2	Hasil Wawancara .....	35
4.3	Pembahasan .....	44
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>		<b>48</b>
5.1	Kesimpulan.....	48
5.2	Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>53</b>





## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	31
Bagan 4.1 Pola Komunikasi Interpersonal.....	44



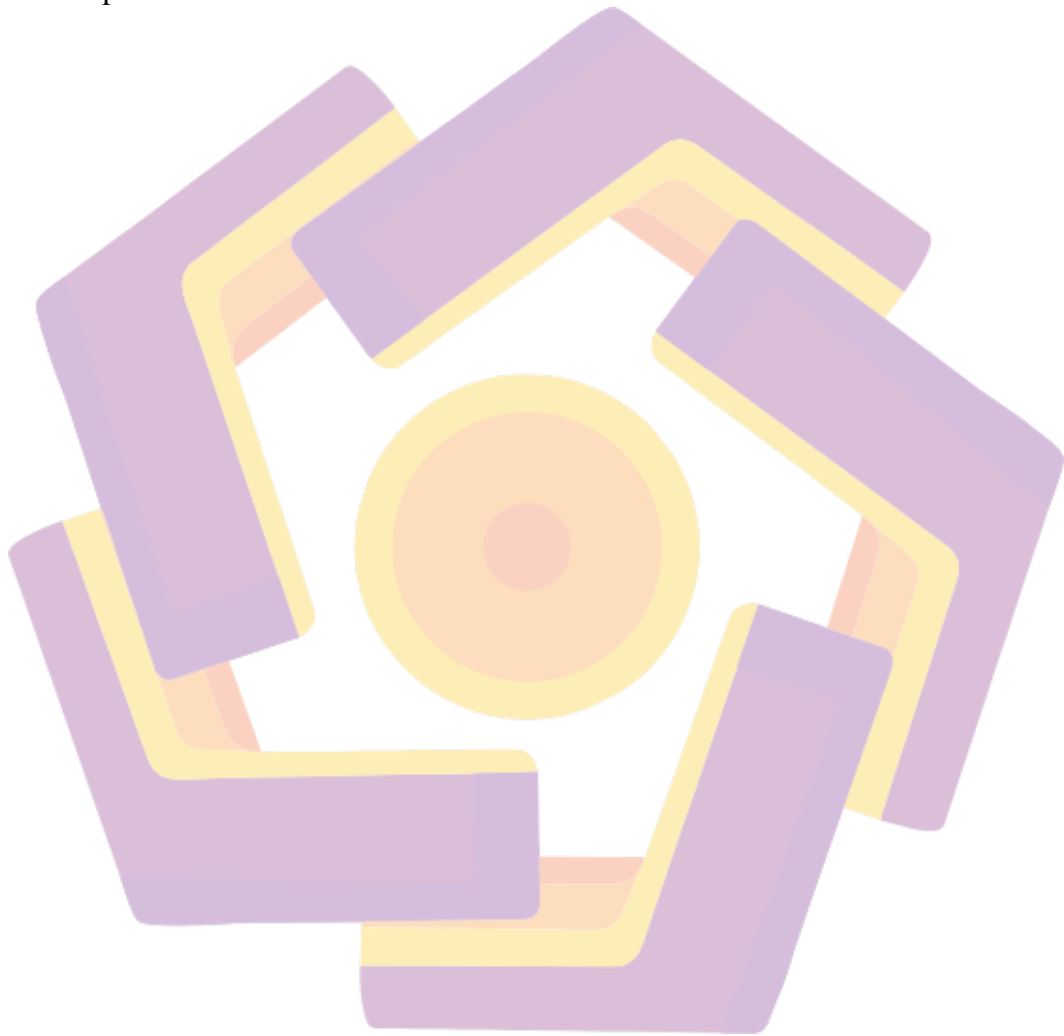
## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Lampiran 2. Tempat Gym

Lampiran 3. Fasilitas Gym

Lampiran 4. Narasumber



## **ABSTRACT**

*In the world of fitness, the role of personal trainers is very important in helping gym members achieve their fitness goals. The quality of interpersonal communication between personal trainers and members plays an important role in increasing client motivation, satisfaction and training results. This study aims to describe personal trainers' interpersonal communication patterns on the effectiveness of members' training at the gym. The research method used was qualitative with an interview approach, involving personal trainer and RPM gym member Budi Langgeng. Data were collected that measured aspects of interpersonal communication (such as openness, empathy, support, and positive feedback) and exercise effectiveness (including improvement in physical fitness, achievement of fitness goals, and satisfaction with the exercise process). The results of the research conducted are the patterns used in interpersonal communication personal trainers and gym members RPM Budi Langgeng two-way communication patterns and interpersonal communication that are already effective, supported by an analysis using the theory of effective interpersonal communication from De Vito which shows that the communication that is established is effective which looks at aspects such as openness, empathy, support, positive feelings, and similarities*

**Keywords:** *interpersonal communication, personal trainer, exercise effectiveness, fitness, gym*

## ABSTRAK

Dalam dunia kebugaran, peran *personal trainer* sangat penting dalam membantu *member gym* mencapai tujuan kebugaran mereka. Kualitas komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan *member* berperan penting dalam meningkatkan motivasi, kepuasan, dan hasil latihan klien. Studi ini bertujuan untuk menggambarkan pola komunikasi interpersonal *personal trainer* terhadap efektivitas latihan *member* di gym. Penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan wawancara, melibatkan *personal trainer* dan *member gym* RPM Budi Langgeng. Data dikumpulkan yang mengukur aspek-aspek komunikasi interpersonal (seperti keterbukaan, empati, dukungan, dan *feedback* positif) dan efektivitas latihan (meliputi peningkatan kebugaran fisik, pencapaian target kebugaran, dan kepuasan terhadap proses latihan). Hasil dari penelitian yang dilakukan adalah pola yang digunakan dalam komunikasi interpersonal *personal trainer* dan *member gym* RPM Budi Langgeng pola komunikasi dua arah dan komunikasi interpersonal yang terjalin sudah efektif, didukung dari analisis menggunakan teori komunikasi interpersonal efektif dari De Vito yang menunjukkan bahwa komunikasi yang terjalin sudah efektif dimana melihat dari aspek seperti keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesamaan

**Kata Kunci:** komunikasi interpersonal, personal trainer, efektivitas latihan, kebugaran, gym