

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berfungsi tidak hanya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam pembentukan karakter, kejiwaan, dan sosialisasi antar individu. Sejak zaman dahulu, olahraga telah menjadi bagian dari peradaban manusia, mulai dari permainan sederhana untuk hiburan hingga kompetisi yang serius dengan aturan yang terstruktur. Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi sebuah fenomena global yang menyatukan orang dari berbagai latar belakang budaya, ekonomi, dan politik.

Menurut Santosa Giriwijoyo (2012), olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan.

Ada beberapa olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup, salah satu diantaranya ialah *fitness*. *Fitness* di gym telah menjadi salah satu pilar utama dalam budaya kesehatan dan kebugaran modern. Dengan semakin meningkatnya kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, banyak orang memilih untuk berinvestasi dalam *member* gym sebagai sarana untuk mencapai dan memelihara kondisi fisik yang optimal. Gym menawarkan lingkungan yang dirancang khusus untuk kegiatan fisik, dilengkapi dengan berbagai peralatan latihan, mulai dari beban bebas hingga mesin kardiovaskular dan area khusus untuk latihan kelompok, yoga, dan pilates.

Menurut Faidillah (2006), *fitness* adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas/pekerjaan sehari-hari secara efektif tanpa menimbulkan kelelahan. Latihan kebugaran jasmani merupakan proses sistematis yang menggunakan stimulasi olahraga untuk meningkatkan atau menjaga kualitas

fungsional tubuh, meliputi kualitas daya tahan jantung dan paru, kekuatan atau daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh.

Akan tetapi konsep *fitness* di gym lebih dari itu, mencakup peningkatan kesehatan keseluruhan, kekuatan, ketahanan, fleksibilitas, dan kesejahteraan mental. Ini adalah tentang menciptakan gaya hidup yang seimbang, di mana aktivitas fisik terintegrasi secara rutin ke dalam kehidupan sehari-hari individu. Dalam konteks gym, *fitness* mencakup berbagai program dan kegiatan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan individu yang berbeda. Misalnya, ada program khusus untuk peningkatan kekuatan, pengurangan lemak tubuh, peningkatan kinerja atletik, rehabilitasi setelah cedera, dan bahkan program khusus untuk lanjut usia. Pendekatan personalisasi ini membantu memastikan bahwa setiap individu dapat bekerja sesuai kemampuan dan tujuannya masing-masing, dengan dukungan dan bimbingan dari pelatih profesional atau *personal trainer*.

Gym populer di kalangan orang yang aktif secara fisik karena memungkinkan *member* berolahraga untuk mencapai tujuan seperti menurunkan berat badan, menambah massa otot, memperbaiki postur tubuh, atau sekadar mengurangi stres. Namun, orang yang mendaftar *member* gym umumnya mengejar postur ideal mereka. Orang yang baru mengenal gym biasanya bisa mendapatkan bantuan dari program *personal trainer*.

Menurut Muhammad (2017), *personal trainer* merupakan seorang tenaga kerja profesional yang memiliki pengetahuan dan keahlian dalam bidang latihan kebugaran (*fitness*) yang bertugas untuk membantu klien (*member*) dalam mencapai tujuannya berdasarkan beberapa faktor dan aspek seperti konsultasi, tanya jawab mengenai program dan pola latihan juga memberikan motivasi dan edukasi dalam menggunakan alat-alat latihan yang terdapat di gym.

Seorang *personal trainer* di gym memegang peran kunci dalam membimbing, mendidik, dan memotivasi individu untuk mencapai target kesehatan dan kebugaran mereka dengan cara yang aman dan efektif. Dalam dunia kebugaran yang semakin berkembang, kehadiran *personal trainer* menjadi semakin penting, tidak hanya bagi mereka yang baru memulai perjalanan kebugaran tetapi juga bagi atlet berpengalaman yang ingin meningkatkan kinerja atau mengatasi kesulitan dalam latihan mereka. Menurut Maketiva (2021), gym dapat diartikan sebagai lokasi atau tempat untuk melakukan kegiatan latihan dan olahraga seperti kardio, senam, maupun atletik.

Personal trainer adalah profesional yang bersertifikasi, memiliki pengetahuan mendalam tentang fisiologi tubuh, nutrisi, dan teknik latihan yang efektif. Mereka merancang program latihan yang disesuaikan, mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, kondisi kesehatan, tujuan kebugaran, dan preferensi pribadi klien. Dengan pendekatan individualis ini, personal trainer memastikan bahwa setiap latihan tidak hanya efisien tetapi juga menarik, sehingga meningkatkan motivasi dan keterlibatan klien dalam jangka panjang.

Pentingnya peran *personal trainer* di pusat kebugaran membuat tidak semua orang bisa menjadi *personal trainer*. Untuk menjadi personal trainer yang benar-benar kompeten di bidang olahraga, diperlukan kualifikasi khusus. Menurut Donie, Heru, Hermanzoni (2018) seorang *personal trainer* mempunyai pokok-pokok yang berhubungan erat dengan masalah latihan antara lain komponen atau aspek latihan, prinsip-prinsip latihan, metode latihan serta periodisasi latihan disamping bentuk-bentuk latihan dan pengetahuan.

Kehadiran dan dukungan personal trainer juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Mereka bertindak sebagai pelatih, motivator, dan kadang-kadang sebagai konselor, memberikan dukungan emosional, dan meningkatkan kepercayaan diri klien. Ini sangat penting dalam membantu individu mengatasi rintangan mental yang mungkin menghambat kemajuan mereka dan membina hubungan positif dengan olahraga dan aktivitas fisik.

Di samping itu, *personal trainer* seringkali menjadi sumber informasi terpercaya mengenai gaya hidup sehat, termasuk aspek nutrisi dan manajemen stres. Mereka dapat memberikan rekomendasi dan saran yang berbasis bukti untuk membantu klien membuat perubahan holistik dalam kehidupan mereka, yang pada gilirannya mendukung tujuan kebugaran mereka.

Dalam lingkungan gym, *personal trainer* merupakan sumber daya yang berharga, tidak hanya untuk klien mereka tetapi juga untuk komunitas kebugaran secara keseluruhan. Mereka menginspirasi, mendidik, dan mempromosikan budaya kebugaran yang inklusif dan mendukung, di mana setiap individu, terlepas dari tingkat kebugaran atau pengalaman, dapat merasa diterima dan didorong untuk mencapai potensi mereka yang terbaik. Menurut William dan Wilkins (2010), seorang *personal trainer* yang kompeten harus memiliki dasar yang kuat mengenai ilmu sains meliputi ilmu faal, anatomi, kinesiologi, fisiologi, dan ilmu gizi.

Kredibilitas seorang *personal trainer* dipengaruhi oleh profil individu *personal trainer*. *Personal trainer* yang memiliki profil baik tentunya akan meningkatkan kepercayaan client untuk menggunakan jasanya. Menurut Peter Salim dan Yeni Salim (2002), profil adalah sketsa biografis atau potret diri seseorang yang menunjukkan kekhususannya. Profil diri *personal trainer* sangat penting bagi calon *member* ketika akan menggunakan jasanya.

Personal trainer sangat dibutuhkan dalam gym karena mereka memainkan peran multifaset yang penting dalam mendukung dan memfasilitasi perjalanan kebugaran individu. Mereka tidak hanya menyediakan instruksi dan bimbingan tetapi juga motivasi, dukungan emosional, dan penyesuaian program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap klien. Beberapa alasan utama mengapa *personal trainer* dibutuhkan dalam gym yaitu penyusunan program latihan. *Personal trainer* mengevaluasi kondisi fisik, tujuan kebugaran, dan preferensi pribadi klien untuk merancang program latihan yang disesuaikan. Program ini dirancang untuk efisien, menarik, dan berkelanjutan, dengan mempertimbangkan kemampuan dan batasan individu.

Selain penyusunan program yang baik, peran *personal trainer* adalah untuk meningkatkan motivasi kepada *member* gym. Bekerja dengan *personal trainer* dapat meningkatkan motivasi karena mereka menyediakan dorongan dan dukungan konstan. Selain itu, memiliki janji temu terjadwal dengan *personal trainer* menciptakan tingkat akuntabilitas yang lebih tinggi, mendorong klien untuk berkomitmen pada rencana kebugaran mereka.

Fenomena yang umum terjadi dalam lingkungan gym dialami oleh *personal trainer* dan *member* gym adalah kurangnya komunikasi yang baik. *Member* cenderung merasa bahwa mereka salah memahami pesan selama latihan atau mengeluh bahwa mereka tidak dapat memahami apa yang dijelaskan oleh *personal trainer* mereka.

Komunikasi adalah landasan yang mendukung keberhasilan kinerja dan pelatihan. Tujuan pelatihan disampaikan melalui komunikasi seperti perintah, larangan, dan isyarat, serta kritik dan saran dalam evaluasi. Menurut Wasan (2018) Latihan tidak akan berjalan tanpa adanya komponen komunikasi seperti bahasa, suara, gerakan tubuh, gerakan muka, simbol maupun kata.

Pada dasarnya ada berbagai bentuk komunikasi, baik itu komunikasi

olahraga maupun komunikasi pada umumnya. Pola komunikasi yang biasa digunakan *trainer* untuk membina hubungan baik adalah penggunaan pola komunikasi interpersonal. Pola komunikasi interpersonal dianggap efektif dalam membangun motivasi untuk meningkatkan prestasi para atlet. Komunikasi interpersonal disebut komunikasi antar pribadi. Menurut Hasmawati (2020), kegiatan komunikasi interpersonal dapat dilakukan dalam lingkungan gym. Hal ini dilakukan agar tercipta keakraban antara *personal trainer* dan *member* gym, sehingga terjalin kontak personal, terjalin komunikasi yang baik, dan pesan yang disampaikan dapat dipahami.

Komunikasi interpersonal merupakan kunci penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia kebugaran dan pelatihan pribadi. Bagi seorang *personal trainer*, kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan *member* bukan hanya sekedar alat untuk menyampaikan instruksi tentang cara melakukan latihan dengan benar, tetapi juga sebagai fondasi dalam membangun hubungan yang kuat, memotivasi, dan mengarahkan klien menuju pencapaian tujuan kebugaran mereka. Dalam dunia yang semakin menekankan pada hasil individual dan personalisasi dalam pendekatan kebugaran, pentingnya komunikasi interpersonal menjadi semakin signifikan. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif tidak hanya mempengaruhi keberhasilan sesi latihan tetapi juga membangun hubungan kepercayaan dan mendukung, yang merupakan fondasi penting untuk mencapai tujuan kebugaran.

Komunikasi interpersonal memegang aspek penting dalam hubungan interpersonal dalam pembinaan, baik antara *member* maupun *personal trainer*. Komunikasi interpersonal mengacu pada komunikasi antar orang, biasanya tatap muka dalam situasi pribadi atau impersonal. Khususnya ketika motivasi *member* rendah, komunikasi antarpribadi antar *personal trainer* diperlukan untuk memberikan pengaruh positif kepada *member* dan menciptakan pemahaman, kepastian, pengaruh terhadap sikap, dan hubungan antarpribadi yang baik serta perilaku yang memenuhi harapan.

Metode dan pendekatan yang berbeda digunakan dalam komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan *member*. Hal ini dikarenakan seperti yang kita ketahui bahwa setiap orang mempunyai sifat, minat, dan tujuan yang berbedabeda, begitu pula dengan anggota yang mempunyai tujuan untuk mencapai tubuh idealnya. Namun, sebagai *personal trainer* profesional diperlukan

pemahaman yang baik tentang kepribadian *member* untuk mencapai tujuan yang memuaskan mereka. Mereka yang memutuskan untuk bergabung dengan pusat kebugaran memiliki tujuan lain: mencapai postur tubuh ideal yang dapat menyesuaikan dengan karakteristik genetik tubuh masing-masing. Peneliti menciptakan pola komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan *member* melalui komunikasi interpersonal oleh *personal trainer* berupa konsultasi, tanya jawab, program dan pola pelatihan, motivasi dan edukasi anggota, serta menciptakan pengetahuan dan komunikasi yang lebih luas.

Salah satu faktor kunci yang dapat mempengaruhi berhasil tidaknya mencapai bentuk tubuh ideal dalam hal ini adalah interaksi antara *personal trainer* dengan anggota RPM Budi Langgeng, dan hal tersebut erat kaitannya dengan pola komunikasi. Bagaimana kita bisa menjalin komunikasi yang fokus dan efektif. Penting bagi *personal trainer* untuk berkomunikasi dengan *member* dan memastikan pesan tersampaikan dengan efektif.

Ketika seorang *personal trainer* berkomunikasi dengan seorang *member* pada saat sesi pelatihan, maka terjadilah komunikasi interpersonal yang bersifat dialogis, atau berupa percakapan antara dua orang. Arus baliknya bersifat langsung, komunikator mengetahui reaksi komunikator saat itu, dan tujuannya hanya satu yaitu menyeimbangkan persepsi. Unikny adalah cara *personal trainer* berkomunikasi dengan para *member* selama sesi pelatihan untuk membantu mereka mencapai tubuh ideal karena perbedaan ciri-ciri genetik tubuh. Hal ini menjadi sorotan menarik bagi ilmu komunikasi, khususnya komunikasi interpersonal yang berlangsung untuk mencapai pemahaman bersama.

Penelitian mengenai pola komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan *member* Gym RPM Budi Langgeng merupakan kajian yang menarik. Perbedaan sifat dan karakteristik genetik *member* merupakan salah satu prasyarat penting untuk komunikasi, dan menarik untuk disoroti apakah proses komunikasi dapat dipelajari dengan mempertimbangkan perbedaan-perbedaan tersebut.

RPM Budi Langgeng mewarnai industri kebugaran di Indonesia dengan pendekatan yang unik dan energik sejak pertama kali membuka pintunya di Surakarta pada tahun 2016. Sebagai bagian dari cabang klub kebugaran RPM yang berkembang di Solo Raya, RPM *Fitness* telah memperkuat posisinya sebagai salah satu pelopor gaya hidup sehat dan aktif dengan menawarkan pengalaman olahraga yang berbeda dan menyenangkan bagi para *members*.

Berlokasi di pusat area strategis di kota Surakarta, RPM Budi Langgeng menjanjikan aksesibilitas dan kenyamanan bagi siapa saja yang berkomitmen untuk menjaga kebugaran dan kesehatan. Dengan mengusung konsep "*Smart solution to be healthy*", RPM Budi langgeng menarik perhatian banyak kalangan, mulai dari pemula hingga atlet berpengalaman, untuk bergabung dalam komunitas yang dinamis dan penuh motivasi.

Alasan mengapa penulis memilih Gym RPM Budi Langgeng sebagai objek utama dalam penelitian ini adalah karena RPM adalah salah satu Gym favorit di Kota Solo dari banyaknya gym yang ada di kota tersebut. Dilansir dari Solopos dalam beritanya yang berjudul "5 Rekomendasi Tempat Gym Fasilitas Lengkap di Solo" dapat diketahui bahwa RPM menduduki peringkat 1 sebagai gym terfavorit di Kota Solo.

Fasilitas di RPM Budi langgeng tidak hanya terbatas pada peralatan kebugaran terkini, tetapi juga mencakup beragam kelas grup yang dirancang untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan preferensi. Dari kelas dance yang energetik, sesi yoga yang menenangkan, hingga kelas bersepeda indoor yang menantang, setiap sesi dipimpin oleh instruktur profesional yang bersemangat dan berdedikasi. Selain itu, anggota juga bisa memanfaatkan layanan pelatihan pribadi untuk mencapai target kebugaran dengan bimbingan yang lebih personal.

Keanggotaan di RPM Budi langgeng menawarkan fleksibilitas dengan berbagai pilihan, termasuk akses eksklusif ke satu klub tertentu atau ke semua klub RPM Gym di Indonesia, memberikan kemudahan bagi mereka yang sering berpindah-pindah lokasi atau bepergian. Komitmen RPM Budi langgeng terhadap inovasi dan kualitas terus mendorong mereka untuk menghadirkan pengalaman kebugaran yang tidak hanya efektif tetapi juga menghibur dan memotivasi.

Menjadi *member* RPM Budi langgeng berarti menjadi bagian dari komunitas yang merayakan kebugaran sebagai bagian dari gaya hidup. Dengan suasana yang ramah, motivasi yang tak henti, dan dedikasi untuk kesejahteraan, RPM Budi langgeng di surakarta terus menginspirasi lebih banyak orang untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan aktif.

Komunikasi antarpribadi dalam pelatihan member RPM Budi langgeng sangatlah penting. Jenis komunikasi ini dianggap paling efektif dalam organisasi, terutama dalam upaya mengubah sikap, pendapat, dan perilaku masyarakat. Jika dikaji kembali, pengertian komunikasi itu sendiri adalah kegiatan penyampaian

pesan dari satu pengirim ke pengirim lainnya melalui media, baik verbal maupun non-verbal, sehingga menimbulkan umpan balik dan timbal balik, serta perlunya menjaga keseimbangan di antara keduanya. Itu adalah sebuah objek. pengakuan.

Banyaknya definisi komunikasi yang beragam dan mencerminkan paradigma dan perspektif yang digunakan para profesional komunikasi ketika mendekati fenomena komunikasi. Paradigma ilmiah (objektif, mekanistik, positivis) yang berfokus pada efek komunikasi tampaknya lebih dominan, dan komunikasi adalah proses linier, atau yang berfokus pada pengirim pesan dan umum. Diasumsikan bahwa itu adalah proses sebab-akibat yang memberi komunikator/sumber-reflektor/pengirim/encoder (orang yang aktif) dan pengetahuan pasif, sikap komunikan/penerima pesan/sasaran/audiens/decoder (atau yang sering disebut dalam wacana komunikasi Indonesia); atau mencerminkan perilaku.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya Keterbukaan dan Kejelasan.

Terkadang, *personal trainer* RPM Budi Langgeng kurang jelas dalam menyampaikan instruksi atau tujuan latihan kepada *member*. Ini bisa mengakibatkan *member* merasa bingung dan tidak yakin apakah mereka melakukan latihan dengan benar.

2. Gaya Komunikasi yang Tidak Cocok.

Setiap orang memiliki gaya komunikasi yang berbeda. *Trainer* yang terlalu dominan atau terlalu lembut mungkin tidak efektif bagi beberapa *member*, yang memerlukan pendekatan yang berbeda untuk merasa termotivasi dan terlibat.

3. *Misscommunication*.

Kedua belah pihak, baik *personal trainer* maupun *member*, mungkin gagal mendengarkan satu sama lain dengan efektif. Ini bisa mengakibatkan kesalahpahaman dan tidak terpenuhinya kebutuhan *member* RPM Budi Langgeng.

4. Kurangnya Keterlibatan *Personal Trainer*.

Personal trainer hanya fokus pada aspek teknis latihan tanpa mencoba membangun hubungan yang lebih pribadi dengan *member* mungkin akan menemui kesulitan dalam memotivasi *member* tersebut. Keterlibatan personal dapat membantu dalam membangun kepercayaan dan meningkatkan motivasi dalam proses pelatihan *member* RPM Budi Langgeng

5. Kurangnya Empati.

Trainer yang tidak menunjukkan empati atau pemahaman terhadap kesulitan, rasa sakit, atau kebutuhan khusus klien mereka bisa membuat *member* merasa tidak didukung dan tidak dipahami.

6. Belum diketahui secara pasti keefektifan komunikasi interpersonal *personal trainer* dengan *member* RPM Budi langgeng.

1.3 Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas pada penelitian kali ini dibatasi pada pola komunikasi yang terjadi antara *personal trainer* dan *member* gym RPM Budi Langgeng. Pembatasan penelitian ini mengambil data *personal trainer* dan *member* Gym RPM Budi Langgeng.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu :

1. Bagaimana Pola Komunikasi antara Personal Trainer dan Member di Gym RPM Budi Langgeng?
2. Apakah Komunikasi Interpersonal antara Personal Trainer dan Member di Gym RPM Budi Langgeng sudah efektif?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pola komunikasi yang efektif antara *personal trainer* dan *member* Gym RPM Budi langgeng.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretis

- a. Penelitian dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai pola komunikasi interpersonal *personal trainer* dengan *member* Gym RPM Budi langgeng.
 - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui pola komunikasi interpersonal *personal trainer* dengan *member* Gym RPM Budi Langgeng.
2. Secara Praktis

- a. Dengan memahami pola komunikasi, *personal trainer* Gym RPM Budi Langgeng dapat lebih baik dalam menyampaikan instruksi, memotivasi, dan memberikan *feedback* kepada *member* Gym RPM Budi Langgeng, yang semua ini dapat berkontribusi pada peningkatan kinerja dan hasil latihan *member*.
- b. Pola komunikasi yang efektif memungkinkan *personal trainer* Gym RPM Budi Langgeng untuk lebih baik memahami kebutuhan, tujuan, keterbatasan fisik *member*, memungkinkan penyesuaian program latihan yang lebih tepat dan personalisasi.
- c. Penelitian tentang pola komunikasi membantu *personal trainer* dalam mengembangkan keterampilan interpersonal dan profesional mereka, yang tidak hanya meningkatkan layanan mereka tetapi juga prospek karir mereka dalam industri kebugaran

1.7 Sistematika Penulisan

Secara sistematis isi dari laporan ini disusun sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini akan berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, spesifikasi sistem, metodologi, dan sistematika penulisan laporan yang terkait dengan pembangunan sistem informasi ini.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini akan berisi penelitian yang telah terjadi terdahulu dan dasar-dasar teori yang digunakan sebagai pedoman dan acuan dalam pemecahan masalah

BAB III METODEODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini akan berisi dasar-dasar teori yang digunakan sebagai pedoman dan acuan dalam pemecahan masalah

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan berisi penjelasan tentang pembahasan pola komunikasi interpersonal *personal trainer* dan *member* Gym RPM Budi Langgeng dan analisa menurut teori.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan berisi kesimpulan mengenai sistem informasi yang telah dibuat beserta dengan saran-saran yang bermanfaat untuk pengembangan sistem informasi lebih lanjut

