

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

*Fitness* adalah kondisi tubuh yang secara fisik sehat dan kuat, serta memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan tanpa lelah yang berlebihan. Istilah “*fitness*” sering digunakan dalam konteks kebugaran, kesehatan, kekuatan otot, daya tahan kardio, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Kebugaran fisik dapat dicapai melalui berbagai jenis aktivitas fisik lain seperti kardio (contohnya berlari, *treadmill*, *boxing*, sepeda, *cross trainer bike*), latihan kekuatan otot (contohnya angkat beban, *plank*, *push up*, *sit up*, *pull up*, *squat jump*), latihan fleksibilitas (contohnya yoga, *pilates*, peregangan).

Komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan member biasanya meliputi beberapa hal berikut seperti komunikasi antara *personal trainer* dan member harus bersifat dua arah, dimana *personal trainer* harus mendengarkan kebutuhan, tujuan, dan *feedback* dari member, sedangkan member juga harus terbuka dalam menerima masukan dan instruksi dari *personal trainer*. Komunikasi yang efektif juga biasanya memerlukan partisipasi yang aktif dari kedua belah pihak lalu hubungan antara *personal trainer* dan member harus bersifat pribadi dan terbuka. Seorang *personal trainer* harus memahami histori, preferensi dan kepribadian member untuk menyesuaikan kedekatan dan program latihan member. Kemudian, *personal trainer* juga harus memperkenalkan diri, dan menanyakan goals fitness member dan agar lebih spesifik lagi lalu *personal trainer* melakukan

evaluasi terhadap member untuk mengetahui level *fitness* member tersebut, menanyakan histori medis member, *life style*, pola hidup dan aktivitas fisik apa yang biasa dilakukan sebelumnya, membuat komitmen antara member dan *personal trainer* untuk komitmen yang akan dilakukan kedepannya seperti berapa kali latihan dalam seminggu, jam latihan dengan latihan yang realistis dan terukur.

Berdasarkan hal tersebut maka *personal trainer* akan memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan *goal fitness* untuk member dengan jelas seperti *benefit* dan tujuan latihan yang diberikan dalam umpan balik yang jelas saat memberlakukan latihan, harus ada komunikasi dua arah yang dilakukan agar *personal trainer* mengetahui keluhan, pertanyaan, kekhawatiran apakah gerakan latihan yang diberikan mencapai target otot yang dituju, apakah tidak ada cedera selama latihan berlangsung. Setelah itu, saat sesi latihan selesai biasanya *personal trainer* akan memberikan evaluasi dan kemajuan yang dicapai member secara berkala, berdiskusi untuk mencari solusi agar tercapainya tujuan untuk tercapai *goals fitness* yang diinginkan.

Meningkatnya minat masyarakat terhadap gaya hidup sehat terlihat dari olahraga besar masyarakat Indonesia, salah satunya *fitness*. Hal ini terbukti dengan banyaknya jumlah 92.300 *followers* peminat media sosial instagram di *@Celebrityfitnessindonesia* yang meningkatkan minat terhadap olahraga *fitness* di *Celebrity Fitness* Indonesia. Ada berbagai 25 klub cabang *Celebrity Fitness* di seluruh Indonesia dalam tiap kota dengan tempat di pusat perbelanjaan (*Mall*), lalu *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung menyediakan 23 orang jasa *personal trainer* serta 2.099 member yang berminat untuk olahraga seperti *fitness*. Dengan adanya fasilitas yang di sediakan oleh *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung

ada 82 kelas tiap minggu dalam berbagai macam olahraga serta alat-alat *fitness* yang lengkap sehingga media sosial instagram @celebrityfitnesssm dengan jumlah 4.439 *followers*.

Selanjutnya, hasil temuan dalam media sosial ini ada berbagai postingan seperti membuat foto serta video *workout* atau latihan fisik oleh para influencer dan member regular yang bergabung di tiap kelas-kelas, memberikan promosi dan informasi terkait olahraga serta *fitness*, pengalaman member dan kisah inspiratif tentang perubahan fisik dan kesehatan mereka setelah bergabung di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung*, mengadakan *event*, mempromosikan membership yang baru bergabung, membuat konten gaya hidup yang menampilkan aktivitas sehari-hari atau *behind the scene* dari selebriti dan *influencer* saat latihan atau berkunjung di *Celebrity Fitness*, membuat konten edukasi tentang tips kesehatan dengan gaya hidup yang lebih aktif dan memberikan motivasi untuk hidup lebih sehat.

Peneliti memilih lokasi penelitian di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung* karena pusat kebugaran ini telah menjadi salah satu ikon gaya hidup sehat di kalangan masyarakat perkotaan, khususnya di Bandung. *Celebrity Fitness* menawarkan berbagai fasilitas kebugaran yang lengkap, mulai dari area latihan kardio, latihan beban, hingga kelas-kelas kebugaran seperti yoga, *pilates*, dan zumba, yang menarik minat berbagai kalangan. Selain itu, *Celebrity Fitness* aktif memanfaatkan media sosial untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan program kebugaran mereka, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan minat masyarakat dalam mengikuti tren kebugaran. Lokasi ini dianggap representatif

untuk menganalisis komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan member dalam konteks kebugaran yang semakin populer di kalangan masyarakat urban.

Pemilihan *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung tidak didasarkan pada asumsi peneliti semata, melainkan pada kenyataan bahwa pusat kebugaran ini memiliki jumlah member yang signifikan serta menawarkan berbagai program kebugaran yang dipandu oleh *personal trainer* bersertifikasi dan berpengalaman. Peneliti juga mengidentifikasi bahwa *Celebrity Fitness* berperan penting dalam memengaruhi tren gaya hidup sehat di masyarakat melalui berbagai konten yang diunggah di media sosial, menjadikannya sebagai inspirasi bagi banyak orang yang ingin menjaga kesehatan dan kebugaran. Dengan fasilitas yang memadai serta berbagai program latihan yang dirancang secara personal oleh para *personal trainer*, *Celebrity Fitness* memberikan pengalaman kebugaran yang profesional bagi membernya.

*Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung memiliki keunggulan serta beberapa kekurangan. Biaya membership yang relatif tinggi menjadi salah satu tantangan utama bagi sebagian masyarakat yang ingin bergabung, terutama jika dibandingkan dengan pusat kebugaran lain yang lebih terjangkau. Selain itu, jadwal kelas yang tersedia terkadang kurang fleksibel bagi member yang memiliki kesibukan kerja, sehingga membatasi partisipasi mereka. Keberadaan *Celebrity Fitness* yang hanya tersedia di kota-kota besar membuat akses terhadap layanan ini terbatas bagi masyarakat di luar kota besar. Meskipun demikian, dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangannya, *Celebrity Fitness* tetap menjadi pilihan yang tepat bagi penelitian ini karena pengaruhnya yang signifikan dalam

tren kebugaran serta interaksi yang terjadi antara personal trainer dan member di dalamnya.

Topik ini menarik untuk diteliti karena dapat memberikan wawasan tentang bagaimana *Celebrity Fitness* dapat mempengaruhi perilaku, tren, dan budaya kebugaran di masyarakat sekitar. Klub fitness ini memiliki cabang yang luas tidak hanya di Indonesia tetapi juga di luar negeri seperti Malaysia, Vietnam, Thailand, Singapura, dan Filipina, sehingga bukan hanya melatih fisik tetapi juga menambah relasi antara personal trainer dan member agar menjalin hubungan yang baik dalam berkomunikasi pada sesi latihan tersebut.

Tujuan peneliti dalam komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan member ini untuk mengevaluasi persepsi, harapan yang ingin dicapai dengan maksimal, dan kepuasan seorang member terhadap kualitas komunikasi yang dilakukan oleh *personal trainer* selama sesi latihan serta mengetahui bagaimana efektivitas dalam komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan member dalam mencapai tujuan latihan kebugaran fitness seperti menurunkan berat badan, meningkatkan masa otot, pembentukan tubuh yang ideal dengan berbagai macam variasi latihan kebugaran fitness. Oleh karena itu, hasil temuan sebuah komunikasi antara *personal trainer* dengan member ini untuk menciptakan terjalin hubungan komunikasi yang hangat serta bersahabat lalu ada pertukaran informasi terkait latihan kebugaran *fitness* sehingga *personal trainer* mampu memberikan motivasi dan dukungan di sesi latihan.

Berbicara tentang *personal trainer jobdesk* mereka adalah orang yang membantu member dengan *body goals* yang dicapai, setiap orang memiliki *body goals fitness* yang berbeda-beda. Seorang *personal trainer* yang profesional

tentunya tidak akan melakukan gegabah dengan mengajak latihan member secara langsung. Ada beberapa langkah yang harus dilakukan oleh seorang *personal trainer* yaitu melakukan *assessment* terlebih dahulu, bertanya kepada member yang akan ditangani bertanya apakah pernah mengalami kecelakaan yang mengakibatkan cedera pada tulang, bertanya apakah sedang mengonsumsi obat-obatan, bertanya apakah mempunyai riwayat penyakit berat, bertanya apakah sedang melakukan perawatan dokter, dan hal-hal yang bersangkutan dengan kesehatan member yang akan ditangani. Kemudian, membuat program yang sesuai dengan *body goals* member lalu komunikasi terhadap member untuk perkembangan latihan yang telah dilakukan.

*Personal trainer* harus melakukan komunikasi terhadap member, upaya ini dilakukan agar pelatihan yang diberikan kepada member dapat diterima dengan baik. Jika seorang *personal trainer* tidak dapat menyampaikan arahan dengan baik terhadap member maka member bisa mengakibatkan cedera, dan materi latihan yang diberikan tidak akan diterima dengan baik, pengganti member hanya akan mendapatkan cape saja dan tidak mendapatkan pelatihan otot yang ditargetkan. Gerakan yang kurang tepat dan teknik yang kurang tepat bisa menimbulkan cedera, cedera juga sangat dihindari saat melakukan latihan di tempat *fitness*.

Seorang *personal trainer* harus memberikan contoh gerakan yang tepat sebelum member melakukan gerakan yang diberikan, *personal trainer* harus menjelaskan *benefit* serta otot apa saja yang akan ditargetkan pada saat latihan. Setelah latihan tanyakan kembali kepada member apakah gerakan yang diberikan mengenai target otot yang dilatih atau tidak, biasanya *personal trainer* akan menanyakan *range* 1-10 berapa untuk otot yang ditargetkan selama latihan sehingga

*personal trainer* dapat mengetahui seberapa besar pencapaian yang didapatkan oleh member.

*Personal trainer* harus menjadi pribadi yang lebih asyik dan menyenangkan dan tentunya harus percaya diri dalam melatih member, apalagi jika member memiliki karakter yang berbeda-beda maka harus mengetahui riwayat kesehatan member. Hal ini, dilakukan agar *personal trainer* mengetahui gerakan mana yang boleh dan tidak boleh diberikan. tanyakan apakah member melakukan istirahat yang cukup atau tidak. Semua ini dilakukan agar member merasa aman dan nyaman saat melakukan latihan bersama *personal trainer* favoritnya.

Permasalahan dalam komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan member juga pasti memiliki perbedaan bahasa dan budaya, perbedaan tersebut akan sulit untuk komunikasi dan kurang memahami antara keduanya. Selain itu, *personal trainer* harus menghadapi tantangan melatih member dalam ketidakjelasan intruksi latihan kebugaran *fitness* dengan jelas dan tepat. Ketidakjelasan bisa mengakibatkan kesalahan yang harus dijalankan untuk latihan dan mempunyai kemampuan cedera ataupun ankle. *personal trainer* juga harus menghadapi keadaan yang begitu sulit yang mereka rasakan saat ini dalam mempertahankan motivasi member lama, ketika member menghadapi kendala atau kemunduran, seorang *personal trainer* harus mampu memberikan dukungan dan dorongan terus-menerus.

Tempat klub *fitness* juga mempunyai hambatan seperti keramaian di area latihan klub *fitness* sering mengganggu kualitas komunikasi antara *personal trainer* dan member. Suasana yang sibuk membuat sulit bagi mereka untuk berinteraksi secara jelas dan efektif. Kebisingan dari peralatan fitness, musik latar, atau aktivitas

lain juga menjadi faktor penghambat. Ketidakmampuan untuk mendengar instruksi dengan baik dapat menyebabkan miskomunikasi dan kesalahan dalam memahami kebutuhan atau arahan yang diberikan. Kurangnya pemahaman antara *personal trainer* dan member mengenai kebutuhan dan tujuan masing-masing dapat memperburuk situasi. *Personal trainer* mungkin tidak sepenuhnya mengerti harapan member, atau member tidak jelas mengenai apa yang mereka inginkan. Hal ini mengarah pada perencanaan program latihan yang tidak sesuai dengan ekspektasi member. Akibatnya, tujuan kebugaran member tidak tercapai secara optimal.

Komunikasi interpersonal perlu digunakan untuk berkomunikasi dengan member pada saat latihan olahraga agar komunikasi selalu terjaga dan sesuai dengan petunjuk yang diberikan *Personal Trainer* kepada member *Celebrity Fitness*. Berlatih dengan semua alat olahraga dalam ruangan jika memungkinkan, komunikasi interpersonal tidak mencapai tujuannya, jika *personal trainer* tidak dapat berkomunikasi dengan baik. Begitu pula dengan member, jika komunikasi dilakukan dalam kondisi yang buruk maka tidak akan maksimal. *Personal trainer* dapat mengirimkan pesan atau perintah kepada member baik secara verbal maupun non verbal, ketika perintah atau pesan dikirimkan maka member akan segera melaksanakannya jika tidak ada gangguan. Selanjutnya, tempat klub fitness biasanya berlokasi di *Trans Studio Mall Bandung*, *Celebrity Fitness* menawarkan beragam layanan *personal trainer* yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing member.

Realitas yang terjadi dilapangan ada bermacam-macam dan bervariasi dengan melihat beragam karakter yang dimiliki member. Kesuksesan yang diraih

dengan program yang dibuat seperti member yang berhasil menurunkan berat badan, membentuk badan hingga *body goals* dari yang besar menjadi seperti line lalu dari line menjadi atletik, dan berbagai request member agar memiliki tubuh yang lebih ideal, tidak hanya itu ada member yang memiliki riwayat kesehatan seperti (hipertensi, *lower back paint*, tendon putus, ligamen, plantar, cedera, *shoulder freez*). Sebagai *personal trainer* melakukan *body assesment* hingga *body postural*, melakukan pengecekan *fitness level* member yang akan ditangani, dan rangkaian pertanyaan mengenai riwayat kesehatan member yang akan ditangani oleh *personal trainer*.

Berdasarkan hasil dari *assesment* lalu *personal trainer* membuat program yang sesuai dengan kasus dan *goals fitness* yang diinginkan. Realitas unik yang terjadi di lapangan saat *personal trainer* memiliki member dengan karakter merah yang cenderung tidak bisa bersabar, cepat bete, hilang *mood*, *stright to the point* alias tidak suka bertele-tele beserta menjelaskan fungsi dan tujuan latihan tersebut. Selanjutnya, member kuning ini sangat menarik sehingga *personal trainer* harus bisa menyampaikan materi gerakan dengan menyenangkan agar member tidak cepat bosan serta cara komunikasi yang asyik dan riang adapun sesekali sisipkan guyonan agar member merasa senang dan dapat menerima materi yang disampaikan.

Bagi *personal trainer* yang introvert pun harus bisa menjadi sosok yang asyik saat bertemu dengan member yang berwarna kuning. Begitupun dengan member lain yang memiliki karakter yang berbeda seperti member yang selalu ingin mengetahui detail teknik gerakan hingga fungsi dan tujuan dengan latihan kebugaran *fitness*. Seorang *personal trainer* tidak dapat menjelaskan dengan baik

maka member tersebut tidak ingin melakukan latihan kebugaran *fitness*, dan bisa jadi meminta personal *trainer* yang dapat menjelaskan dengan detail disetiap gerakan tersebut.

Penelitian ini mengadopsi teori komunikasi antarpribadi menurut Joseph A. Devito, yang menjelaskan dinamika interaksi dua arah antara individu yang bertatap muka secara langsung. Dalam teori ini, komunikasi melibatkan percakapan atau dialog sehari-hari yang memungkinkan penyampaian informasi, ide, dan perasaan secara langsung. Melalui proses ini, individu dapat bertukar pikiran, memberikan masukan, serta melakukan tanya jawab sesuai kebutuhan mereka, mendukung terjalinnya hubungan yang baik dan efektif dengan orang-orang di sekitar. Kualitas interaksi sosial dalam berbagai lingkungan dapat terjaga melalui komunikasi antarpribadi, yang juga mencakup pembicaraan mengenai latar belakang dan pengalaman individu yang mempengaruhi interaksi mereka. Pengalaman personal sering kali diungkapkan dalam percakapan, memberikan konteks tambahan untuk memahami perspektif orang lain. Komunikasi yang efektif sangat penting dalam kehidupan manusia karena memfasilitasi pembentukan hubungan sosial yang memadai dan kesepakatan penting dalam perilaku yang beragam. Teori ini berfungsi sebagai dasar untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang harmonis dan produktif, menegaskan pentingnya komunikasi dua arah dalam menjaga hubungan yang baik dan kualitas interaksi di lingkungan sekitar.

Studi yang digunakan dalam komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan member di *celebrity fitness trans studio mall* bandung bisa dijadikan sebuah studi yang menarik untuk diteliti. Oleh karena itu, ada perbedaan kebutuhan, tujuan, dan pencapaian merupakan salah satu syarat penting dalam komunikasi

dirasa menarik sehingga proses terjadinya perbedaan kebutuhan khusus dalam sebuah pelatihan kebugaran di tempat klub *fitness* bisa dieliti. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk menetapkan judul penelitian yaitu **“KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PERSONAL *TRAINER* DENGAN MEMBER DI CELEBRITY FITNESS TRANS STUDIO MALL BANDUNG”**.

## **1.2 Fokus Penelitian dan Pertanyaan Masalah**

### **1.2.1 Fokus Penelitian**

Dalam penelitian ini memfokuskan dengan tujuan yang akan dilaksanakan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti akan berfokus utama yaitu: **“Bagaimana Komunikasi Interpersonal Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung*”**

### **1.2.2 Pertanyaan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, agar masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

- 1) Bagaimana keterbukaan (*Openness*) Komunikasi *Interpersonal* Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung*?
- 2) Bagaimana empati (*Empathy*) Komunikasi *Interpersonal* Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung*?
- 3) Bagaimana sikap mendukung (*Supportiveness*) Komunikasi *Interpersonal* Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall Bandung*?

- 4) Bagaimana sikap positif (*positiveness*) Komunikasi Interpersonal Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung?
- 5) Bagaimana kesetaraan (*Equalithy*) Komunikasi Interpersonal Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan penelitian akan dipaparkan sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui keterbukaan (*Openness*) Komunikasi Interpersonal Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung ?
- 2) Untuk mengetahui empati (*Empathy*) Komunikasi Interpersonal Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung ?
- 3) Untuk mengetahui sikap mendukung (*Supportiveness*) Komunikasi Interpersonal Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung ?
- 4) Untuk mengetahui sikap positif (*positiveness*) Komunikasi Interpersonal Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung ?
- 5) Untuk mengetahui kesetaraan (*Equalithy*) Komunikasi Interpersonal Antara *Personal Trainer* Dengan Member di *Celebrity Fitness Trans Studio Mall* Bandung ?

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

Dari tujuan penelitian di atas, maka ada kegunaan penelitian yang akan dipaparkan sebagai berikut:

### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

- 1) Penelitian ini bisa bermanfaat serta menambah ilmu pengetahuan secara luas terkait komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan member.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data penelitian dan sumber informasi bagi para peneliti yang tertarik pada ilmu pengetahuan terkait komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan member.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- 1) Penelitian ini bisa dijadikan pembahasan untuk evaluasi bagi setiap orang yang mengalami hambatan serta interaksi khususnya dalam komunikasi dua arah dan bisa diketahui cara perbedaan kebutuhan latihan kebugaran (*fitness*).
- 2) Penelitian ini dapat menjadi masukan serta referensi terutama komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dengan member.