

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai komunikasi interpersonal antara personal trainer dan anggota dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal di Max Power Gym, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Keterbukaan antara personal trainer dan anggota menjadi fondasi penting dalam perancangan program latihan yang terpersonalisasi. Proses saling berbagi informasi tentang tujuan, riwayat kesehatan, dan kondisi fisik memungkinkan penyampaian pesan yang jelas, pemahaman yang tepat, dan umpan balik yang konstruktif. Keterbukaan ini berkontribusi pada kepatuhan anggota terhadap program latihan.
2. Empati personal trainer, yang ditunjukkan melalui pemahaman terhadap kondisi emosional dan fisik anggota, berperan sebagai mekanisme adaptif yang menjaga keterlibatan dan mengurangi resistensi terhadap instruksi. Empati membantu mencegah overtraining, menyesuaikan intensitas latihan, dan mempertahankan motivasi anggota secara berkelanjutan.
3. Dukungan diberikan secara konsisten dalam bentuk motivasi, pujian, dan pendampingan, baik secara tatap muka maupun melalui kanal daring seperti WhatsApp. Dukungan ini memperkuat rasa percaya diri anggota dan memotivasi mereka untuk mempertahankan rutinitas

latihan, sekaligus memperpanjang efek motivasional di luar sesi tatap muka.

4. Sikap positif menciptakan suasana komunikasi yang ramah, non-menghakimi, dan menyenangkan. Hal ini menurunkan defensiveness anggota, meningkatkan penerimaan terhadap arahan, dan mempermudah terjadinya transformasi hubungan profesional menjadi hubungan interpersonal yang akrab.

B. Saran

1. Bagi personal trainer, pertahankan sikap keterbukaan, empati, dukungan, dan sikap positif sebagai pilar interaksi, namun secara bertahap dorong anggota untuk membangun motivasi intrinsik agar tidak bergantung sepenuhnya pada dukungan eksternal.
2. Bagi anggota gym, manfaatkan keterbukaan komunikasi dengan trainer untuk menyampaikan kondisi dan kebutuhan secara jujur, sehingga program dapat disesuaikan secara optimal dan risiko cedera dapat diminimalkan.
3. Penelitian ini jauh dari kata sempurna, apabila ada yang melakukan penelitian lanjut tentang judul ini maka saran peneliti agar memperluas partisipan penelitian dan memperbaiki lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-'Aththar, M. A. (2012). *The magic of communication*. Zaman.
- Al-Qaradhawi, Y. (1996). *Fiqh prioritas: Sebuah kajian baru berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah*. Robbani Press.
- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan pengaruh circuit training dan fartlek training terhadap peningkatan VO₂Max dan indeks massa tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59–68. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i1.2603>
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.
- American Council on Exercise. (2009). *Percent body fat norms for men and women*. ACE.
- Bouchard, C., & Rankinen, T. (2001). Individual differences in response to regular physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6 Suppl), S446–S451. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00013>
- Bray, M. S., Hagberg, J. M., Pérusse, L., Rankinen, T., Roth, S. M., Wolfarth, B., & Bouchard, C. (2009). The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 35–73. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181844179>
- Brokaw, A. J. (2008). *The coach-athlete relationship and athletic performance*. ProQuest.
- Budyatna, M., & Ganiem, L. M. (2011). *Teori komunikasi antar pribadi*. Kencana.
- Cangara, H. (2019). *Pengantar ilmu komunikasi*. RajaGrafindo Persada.
- Clark, N. (2015). *Nancy Clark's sports nutrition guidebook* (5th ed.). Human Kinetics.
- DeVito, J. A. (2007). *Interpersonal communication*. Longman.
- DeVito, J. A. (2010). *Komunikasi antar manusia* (Alih bahasa). Professional Books.
- DeVito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book* (13th ed.). Pearson Education.
- Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2013). *Physical activity epidemiology* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Effendy, O. U. (2002). *Teori dan praktik ilmu komunikasi*. PT Remaja Rosdakarya.

- Effendy, O. U. (2003). *Ilmu komunikasi: Teori dan praktik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Effendy, O. U. (2008). *Dinamika komunikasi* (Cet. ke-7). PT Remaja Rosdakarya.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hall, K. D., Sacks, G., Chandramohan, D., Chow, C. C., Wang, Y. C., Gortmaker, S. L., & Swinburn, B. A. (2011). Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight. *The Lancet*, 378(9793), 826–837. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60812-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60812-X)
- Helms, E. R., Aragon, A. A., & Fitschen, P. J. (2014). Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: Nutrition and supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 11(20), 1–20. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-11-20>
- Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika.
- Ivy, J. L., & Portman, R. (2004). *Nutrient timing: The future of sports nutrition*. Basic Health Publications.
- Jones, L., Harris, B., & Miles, T. (2020). *The role of motivational and psychological support in personal training practice*.
- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245–257. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x>
- JUARAGA. (2024). *Sering dianggap sama, ini perbedaan gym dan fitness serta manfaat keduanya*. Diakses dari <https://juaraga.id/blogs/all/sering-dianggap-sama-ini-perbedaan-gym-dan-fitness-serta-manfaat-keduanya>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring. (2025). Gym. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gym>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kemenkes RI.
- Knutson, K. L. (2007). Impact of sleep and sleep loss on glucose homeostasis and appetite regulation. *Sleep Medicine Clinics*, 2(2), 187–197. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2007.03.004>

- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000121945.36635.61>
- Lemon, P. W. (2000). Beyond the zone: Protein needs of active individuals. *Journal of the American College of Nutrition*, 19(Suppl. 5), 513S–521S.
<https://doi.org/10.1080/07315724.2000.10718974>
- Liliweri, A. (1991). *Komunikasi antar pribadi*. Citra Aditya Bakti.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904.
<https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Mamik. (2015). *Metodologi kualitatif*. Zifatama Publisher.
- Moleong, L. J. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Muhyiddin, A., & Safei, A. A. (2002). *Metode pengembangan dakwah*. Pustaka Setia.
- Mulyana, D. (2019). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2004). *Metodologi penelitian*. Bumi Aksara.
- Pitriana, L. (2024). Peran komunikasi interpersonal antara trainer dan member Fatlossrepublic dalam membentuk motivasi pola hidup sehat. *Jurnal Komunikasi dan Media*, 8(1), 45–58.
- Puspasari, L. (2019). Body image dan bentuk tubuh ideal, antara persepsi dan realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
<https://media.neliti.com/media/publications/277812-body-image-dan-bentuk-tubuh-ideal-antara-279e1435.pdf>
- Rahmat, J. (2007). *Psikologi komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Rothman, K. J. (2008). BMI-related errors in the measurement of obesity. *International Journal of Obesity*, 32(Suppl. 3), S56–S59.
<https://doi.org/10.1038/ijo.2008.87>
- Ruben, B. D., & Stewart, L. P. (2006). *Communication and human behavior*. Allyn and Bacon.
- Ruliana, P., & Lestari, P. (2019). *Teori komunikasi*. RajaGrafindo Persada.
- Saputra, W. (2011). *Pengantar ilmu dakwah*. Raja Grafindo Persada.
- Sarmiati, & Roem, E. R. (2019). *Komunikasi interpersonal*. CV. Irdh.

- Schoenfeld, B. J. (2010). The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), 2857–2872. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e840f3>
- Schoenfeld, B. J., Ogborn, D. I., & Krieger, J. W. (2016). Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 46(11), 1689–1697. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0543-8>
- Soyomukti, N. (2010). *Pengantar ilmu komunikasi*. Ar-Ruzz Media.
- Spiegel, K., Tasali, E., Penev, P., & Van Cauter, E. (2004). Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels. *Annals of Internal Medicine*, 141(11), 846–850. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-141-11-200412070-00008>
- Statista. (2023). *Fitness industry in Indonesia: Statistics and facts*. Statista GmbH.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suranto, A. W. (2011). *Komunikasi interpersonal*. Graha Ilmu.
- Triningtyas, D. A. (2016). *Komunikasi antarpribadi*. CV. Medika Grafika.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- WHO Expert Consultation. (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 363(9403), 157–163. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)15268-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)15268-3)
- World Health Organization. (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic* (WHO Technical Report Series No. 894). WHO.
- World Health Organization. (2011). *Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a WHO expert consultation*. WHO.
- Yasir. (2009a). *Ilmu komunikasi: Pengantar konseptual*. Kencana.
- Yasir. (2009b). *Komunikasi interpersonal*. Prenada Media.