

**Analisis Deskriptif Model Komunikasi Interaksional Pada *Personal Trainer*  
Dalam Melatih *Client***

**(Studi pada Pelatih Kebugaran dan Pengguna Jasa Pelatih Pribadi di Spartan Gym  
Bandar Lampung)**

**(Skripsi)**

**Oleh :**

**WISNU HANDOKO**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

## **ABSTRAK**

### **ANALISIS DESKRIPTIF MODEL KOMUNIKASI INTERAKSIONAL PADA *PERSONAL TRAINER* DALAM MELATIH *CLIENT***

(STUDI PADA PELATIH KEBUGARAN DAN PENGGUNA JASA PELATIH PRIBADI DI  
SPARTAN GYM BANDAR LAMPUNG)

Oleh

WISNU HANDOKO

Komunikasi bertujuan mengubah sikap, perilaku atau pendapat seseorang. Termasuk komunikasi antarpribadi yang dilakukan oleh pelatih pribadi dengan pengguna jasanya saat berinteraksi didalam latihan kebugaran di Spartan Gym Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah model komunikasi interaksional dilaksanakan dalam latihan kebugaran antara pelatih pribadi dengan pengguna jasanya. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori model interaksional milik Schram dan Osgood. Tipe penelitian ini adalah kualitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara dengan 4 informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen-komponen dalam model komunikasi ini dilaksanakan oleh kedua belah pihak, masing-masing dari individu memerankan diri sebagai encoder dan decoder pesan. Serta didalam setiap peranan itu menunjukkan bahwa aspek komunikator pesan, komunikasi pesan, dan interpretasi pesan telah dilaksanakan dengan baik dan menghasilkan komunikasi yang efektif berupa umpan balik dari kedua belah pihak.

Kata kunci : Komunikasi antarpribadi, model komunikasi interaksional, latihan kebugaran.

## **ABSTRACT**

***DESCRIPTIVE ANALYSIS OF INTERACTIONAL COMMUNICATION  
MODEL ON PERSONAL TRAINER IN TRAINING CLIENT  
(STUDY ON FITNESS TRAINERS AND CLIENTS OF FITNESS TRAINER AT SPARTAN GYM  
BANDARLAMPUNG)***

By

WISNU HANDOKO

*The Communication is aiming to change attitudes, behaviour or opinions of a person. Also in interpersonal communication that is done by the fitness trainers and clients while interacting in training at Spartan Gym Bandar Lampung. The purpose of this research is to find out how the interactional communication model was held in fitness training between the fitness trainers and the clients. The theory that used is interactional communication model by Schramm and Osgood. The type of research is qualitative method and the data were collected by using interviews with the 4 informant. The results of this study show that each of the component inside this communication model is already implemented by the both sides, each of individual were portray as encoder and decoder of the messages. Besides that, each of role show that aspects such as sender, receiver, and the intpretation of the message has been well implemented and produces an effective communication in form of feedback.*

*Keywords: Interpersonal communication, interactional communication model, fitness training.*

**Analisis Deskriptif Model Komunikasi Interaksional Pada *Personal Trainer*  
Dalam Melatih *Client***

**(Studi pada Pelatih Kebugaran dan Pengguna Jasa Pelatih Pribadi di Spartan Gym  
Bandar Lampung)**

**Oleh :**

**Wisnu Handoko**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar**

**SARJANA ILMU KOMUNIKASI**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Komunikasi**

**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

Judul Skripsi : **Analisis Deskriptif Model Komunikasi Interaksional Pada *Personal Trainer* Dalam Melatih *Client* (Studi pada Pelatih Kebugaran dan Pengguna Jasa Pelatih Pribadi di Spartan Gym Bandar Lampung)**

Nama Mahasiswa : **Wisnu Handoko**

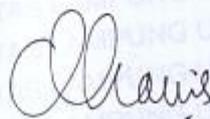
NPM : 1416031125

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



2. Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi

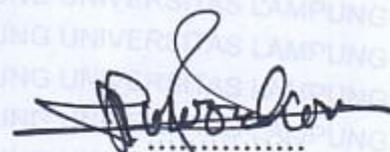


**Dhanik Sulistyarini, S.Sos., Mcomn&MediaSt.**  
NIP 19760422 200012 2 001

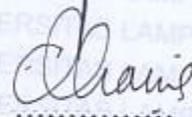
## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Sarwoko, M.Si**



Penguji Utama : **Dhanik Sulistyarni, S.sos., Mcomn&MediaSt.**



### 2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



**Dr. Syarif Makhya**

NIP 19590803 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **13 Maret 2018**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wisnu Handoko  
NPM : 1416031125  
Jurusan : Ilmu Komunikasi  
Alamat Rumah : Jl. Mata Intan, Gg Mata Intan VB Segala mider  
Tanjung Karang Barat, Bandar Lampung  
No. HP/ Telepon Rumah : 085273358943/0895604462499

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **Analisis Deskriptif Model Komunikasi Interaksional Pada *Personal Trainer* Dalam Melatih *Client* (Studi pada Pelatih Kebugaran dan Pengguna Jasa Pelatih Pribadi di Spartan Gym Bandar Lampung)** adalah benar-benar hasil karya sendiri, bukan plagiat (milik orang lain) ataupun dibuatkan oleh orang lain.

Apabila di kemudian hari hasil penelitian/skripsi saya ada pihak-pihak yang merasa keberatan maka saya akan bertanggung jawab sesuai peraturan yang berlaku dan siap untuk dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam tekanan pihak-pihak manapun.

Bandar Lampung, 13 Maret 2018

Yang menyatakan,



Wisnu Handoko

NPM. 1416031125



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis memiliki nama lengkap Wisnu Handoko. Lahir di kota Bandar Lampung pada tanggal 1 Oktober 1996. Merupakan putra dari Hi. Paulus Suparing dan Hj. Sumnia Fithri, sebagai anak Pertama dari tiga bersaudara. Penulis menempuh pendidikan di TK Kartika Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2002, SD Kartika II-5 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2008, SMP Negeri 4 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2011, dan SMA Negeri 9 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2014. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung pada tahun 2014. Penulis menerapkan ilmu yang telah didapat selama di bangku perkuliahan dalam Praktik Kerja Lapangan (PKL) Kepolisian daerah Lampung sebagai *news writer* dan *cameraman* bagian PID pada periode Juli-Agustus 2017. Penulis mengabdikan ilmu dan keahlian yang dimiliki kepada masyarakat dengan melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Setia Bumi, Kecamatan Seputih Banyak, Kabupaten Lampung Tengah pada periode Januari-Februari 2017.

## **MOTO**

“ ALLAH SWT does not burden a soul beyond  
that it can bear ”

Qs, 2 : 286

*“kalau kamu berharap sama manusia, berarti  
kamu harus siap dikecewakan”*

“ A man who stands for nothing will fall for  
everything “

Malcolm X

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirahim

Kupersembahkan karya yang penuh perjuangan ini untuk kedua orang tua tercinta yang pengorbanan dan ke-ikhlasan hatinya takkan pernah terbayar

Yang karena Allah SWT atas ridho-Nya, Ibuku Hj. Sumnia Fithri dan Ayahku Hi.

Paulus Suparing..

Untuk kakakku dan saudara kembarku Wisnu Lukito dan adikku Aatifah Dihyan

Callista

Seluruh Keluarga besarku

Serta seluruh pihak yang selalu mendukungku..

Dan almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

## SANWACANA

Bismillahirrahmannirahim, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Anilisis Deskriptif Model Komunikasi Interaksional Pada *Personal Trainer* Dalam Melatih *Client* (Studi pada Pelatih Kebugaran dan Pengguna Jasa Pelatih Pribadi di Spartan Gym Bandar Lampung)”**, sebagai salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan. Namun, penulis berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini dengan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki, serta berkat bantuan dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Allah SWT karena berkat rahmat-Nya lah penulis diberikan kemampuan untuk melaksanakan tugas ini. Penulis bersyukur karena bisa menyelesaikan tanggung jawab ini dengan keyakinan dan ridho-Nya.
2. Kedua orang tuaku tercinta. Terima kasih atas segala bentuk dukungan yang ibu dan bapak berikan untuk Koko. Terima kasih untuk semua doa dan pengorbanan terbaik kalian yang tidak pernah putus sehingga Koko selalu diberikan kemudahan dan kebahagiaan melimpah di dunia ini. Kasih sayang dan pengorbanan ibu & bapak yang selalu menjadi semangat Koko untuk selalu membuat kalian bahagia dan bangga. Terimakasih telah mendidik Koko untuk menjadi pribadi yang baik, santun kepada

semua orang, sederhana, bersemangat dan selalu bersyukur atas apa yang kita miliki dan selalu ingat kepada Allah SWT.

3. Saudara kembarku dan adikku Wisnu Lukito dan Aatifah Dihyan Callista. Terima kasih untuk segala bentuk dukungan dan semangat serta doa yang kalian berikan.
4. Bapak Dr. Syarief Makhya, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
5. Ibu Dhanik S. S.Sos, M.Comn and Media St, selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung. Serta selaku Dosen Pembahas. Terima kasih atas keramahan dan kebaikan Ibu, yang dengan ketelitiannya memberikan bimbingan, perbaikan, kritik, dan saran yang sangat bermanfaat untuk saya. Terima kasih untuk semua kebaikan yang Ibu berikan dan ilmu yang Ibu ajarkan kepada saya, sehingga memberikan saya kemudahan dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Ibu Wulan Suciska, S.I.Kom, M.Si selaku Seketaris Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung.
7. Bapak Drs. Sarwoko, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi dan pembimbing akademik saya. Terima kasih banyak atas semua kebaikan, kesabaran, dan keramahan Bapak serta cerita-cerita dan humor bapak yang membangun semangat saya dalam membimbing saya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Pihak Spartan Gym and Fitness Arena. Koh Rico, Mba Lia, dan rekan-rekan lainnya. Terima kasih banyak atas kebaikannya memfasilitasi saya untuk melakukan penelitian disana dengan sambutan dan keramahan yang akan selalu saya ingat, sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Sukses terus Spartan Gym and Fitness Arena.
9. Pihak Pelatih dan teman-teman latihan di Spartan Gym and Fitness Arena. Bang Bagus, Bang Yulius , Koh Acan, Bang Amin, Koh Arie, Geraldo dan rekan-rekan

lainnya. Terima kasih banyak atas bantuannya dan dukungannya di Spartan Gym and Fitness Arena untuk melakukan penelitian disana.

10. Sahabat-sahabatku di Blur. Malikdinansyah yang sudah seperti saudara laki-laki saya dengan candaan-candaan khasnya, Rahmat Hidayat yang selalu menemani saya dikampus dan masukan-masukannya yang kadang tidak masuk akal, Agi Nanda Prasetyo atau MasKar yang selalu santai dan bijak dalam setiap keadaan, serta Annisa Nandia Putri satu-satunya wanita yang rapuh didalam grup ini. Terima kasih saudara-saudaraku atas dukungan dan doa kalian.
11. Teman-temanku di Japanila. Irfan , Karin, Sinta, Juniko, Sugeng, Noval, Haykal, Yuda, Oli, Indra, Armel, Defry, Rizka, Tasya, Nufus, Nikmah, Azis, Rizky, A'la, Bagas, Dewan, Faizal, Ramanda, dan teman-teman Japanila lainnya. Terimakasih untuk segala bentuk dukungan, doa dan semangat yang selalu kalian berikan.
12. Teman-temanku di Kampus. Hosse, Khesy, Selda, Nisrina, Geraldo, Fitrah, Hariska, Ayu, Bangun, Oci, Ulfa, Annisa, Ratu, Maul, Rani, Rendy, Kak Jo, Kak Gagah, Kak Rezky, Kak Ikko, Kak Rizky, Kak Andini, Kak Eno, Kak Mita, Kak Silvi, Kak Agus baik, Dennis, Bayu, Mia, Azizah, Uwi, Kanza, Kak Nufuz, Kak Shinta dan teman-teman seperjuangan lainnya. Terimakasih untuk segala bentuk dukungan, doa dan semangat yang selalu kalian berikan.
13. Teman-teman seperjuangan Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung angkatan 2012, 2013, 2014 dan 2015. Terima kasih untuk doa dan semangat yang kalian berikan.
14. Almamaterku tercinta, Universitas Lampung. Terima kasih untuk segala pembelajaran berharga di bangku perkuliahan yang telah membuatku menjadi orang yang lebih baik.

Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan ridho-Nya kepada kita semua dalam kehidupan ini. Akhir kata, penulis berharap semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan memberikan keluasan ilmu bagi semua pihak yang telah membantu. Terimakasih banyak untuk segala bentuk doa dan dukungan yang kalian berikan.

Bandar Lampung, Februari 2018

Penulis,

Wisnu Handoko

## DAFTAR ISI

### I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat penelitian .....	10

### II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu.....	11
2.2 Tinjauan Komunikasi .....	12
2.3 Komunikasi Interpersonal.....	19
2.3.1 Pengertian Komunikasi Interpesonal.....	19
2.3.2 Klasifikasi Komunikasi Interpersonal .....	23
2.3.3 Tujuan Komunikasi Interpersonal .....	24
2.4 Model Komunikasi Interaksional .....	26
2.5 Hakikat Pelatih .....	29
2.6 Konsep Latihan Kebugaran .....	32
2.6.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	32
2.6.2 Pengertian Latihan.....	33
2.6.3 Dampak Latihan .....	35
2.7 Kerangka Pikir.....	36

### III. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian .....	41
3.2 Fokus Penelitian .....	42
3.3 Objek Penelitian .....	42
3.4 Sumber data .....	43
3.5 Informan .....	43
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	45
3.7 Teknik Analisis Data .....	46
3.7.1 Analisis Data .....	46
3.7.2 Validitas Data .....	47

### IV. GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

4.1 Sejarah singkat Spartan Gym and fitness arena.....	56
4.2 Struktur organisasi Spartan Gym and fitness arena.....	60

### V. HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Identitas informan.....	62
5.2 Hasil wawancara terhadap <i>personal trainer</i> dan <i>client</i> .....	66
5.2.1 Informan 1 <i>Certified Personal Trainer</i> dan <i>client</i> .....	66

5.2.2 Informan 2 <i>Non Certified Personal Trainer</i> dan <i>client</i> .....	75
5.3 Hasil Observasi terhadap <i>Personal trainer</i> dan <i>client</i> .....	83
5.4 Hasil Observasi pelaksanaan komunikasi antarpribadi berdasarkan model komunikasi interaksional.....	84
5.5 Pembahasan .....	92
5.5.1 Model Komunikasi Interaksional <i>personal trainer</i> dengan <i>client</i> pengguna jasa pelatih pribadi .....	93
5.5.2 Pesan Dalam Model Komunikasi Interaksional <i>personal trainer</i> dengan <i>client</i> pengguna jasa pelatih pribadi.....	96
5.5.3 Komunikasi Efektif Respon/Umpan balik dalam Model Komunikasi Interaksional <i>personal trainer</i> dengan <i>client</i> pengguna jasa pelatih pribadi.....	99
5.5.4 Komponen Komunikasi Dalam Model Komunikasi Interaksional <i>personal trainer</i> dengan <i>client</i> pengguna jasa pelatih pribadi.....	101

## **VI. KESIMPULAN DAN SARAN**

6.1 Kesimpulan.....	103
6.2 Saran .....	105

DAFTAR PUSTAKA.....	107
---------------------	-----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Daftar pusat kebugaran/ <i>gym</i> di Bandar Lampung .....	6
Tabel 2 Penelitian Terdahulu.....	11
Tabel 3 Hasil Wawancara Aspek Encoder. ....	68
Tabel 4 Hasil Wawancara Aspek Interpreter & Decoder .....	71
Tabel 5 Hasil Wawancara Aspek <i>Feedback</i> .....	73
Tabel 6 Hasil Wawancara Aspek Encoder .....	76
Tabel 7 Hasil Wawancara Aspek Interpreter & Decoder .....	78
Tabel 8 Hasil Wawancara Aspek <i>Feedback</i> .....	80
Tabel 10 Kesimpulan Wawancara .....	81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Sertifikat profesional <i>personal trainer</i> Spartan gym .....	7
Gambar 2 Model Komunikasi Interaksi Schramm & Osgood .....	29
Gambar 3 Bagan Alur Kerangka Pikir.....	40
Gambar 4 Model Analisis Interaktif.....	47
Gambar 5 Foto Gerakan Tubuh dalam Bahasa Non Verbal.....	51
Gambar 6 Foto Gerakan Tubuh dalam Bahasa Non Verbal.....	52
Gambar 7 Ekpresi Wajah dalam Bahasa Non Verbal.....	53
Gambar 8 Ekpresi Wajah dalam Bahasa Non Verbal.....	53
Gambar 9 Ekpresi Wajah dalam Bahasa Non Verbal.....	54
Gambar 10 Logo Helm bangsa sparta dan tulisan Spartan Gym.....	56
Gambar 11 Suasana di dalam Gymnasium Spartan Gym and Fitness arena....	58
Gambar 12 Sertifikat <i>personal trainer</i> .....	58
Gambar 13 Sertifikat <i>personal trainer</i> .....	59
Gambar 14 Sertifikat <i>personal trainer</i> .....	59
Gambar 15 Bagan Organisasi Spartan Gym and Fitness Arena Bandarlampung	60
Gambar 16 informan 1.....	63
Gambar 17 informan 2.....	64
Gambar 18 informan 3.....	64
Gambar 19 informan 4.....	65
Gambar 20 Interaksi antara <i>personal tainer</i> /Informan 1 dan <i>client</i> pengguna jasa pelatih pribadi/Informan 3.....	85
Gambar 21 Interaksi antara <i>personal tainer</i> /Informan 1 dan <i>client</i> pengguna jasa pelatih pribadi/Informan 3.....	85
Gambar 22 Interaksi antara <i>personal tainer</i> /Informan 2 dan <i>client</i> Pengguna jasa pelatih pribadi/Informan 4.....	86
Gambar 23 Interaksi antara <i>personal tainer</i> /Informan 1 dan <i>client</i> Pengguna jasa pelatih pribadi/Informan 3 yang berupa respon bantuan dan kontak sosial satu sama lain. ....	89
Gambar 24 Interaksi antara <i>personal tainer</i> /Informan 2 dan <i>client</i> Pengguna jasa pelatih pribadi/Informan 4 yang berupa respon bantuan dan pengawasan selama proses latihan berlangsung .....	89
Gambar 25 Interaksi penyampaian pesan antara <i>personal tainer</i> /Informan 1 dan <i>client</i> Pengguna jasa pelatih pribadi/Informan 3 dalam gambar ini pertukaran pesan yang terjadi yaitu “ayo do fokus perhatiin gerakannya” dan dibalas dengan pelaksanaan gerakan latihan .....	91
Gambar 26 Interaksi pertukaran pesan-pesan antara <i>personal tainer</i> /Informan 2 dan <i>client</i> Pengguna jasa pelatih pribadi/Informan 4,dalam gambar ini pertukaran pesan yang terjadi yaitu “ri terakhir ini” dan dibalas dengan “oke koh” ditambah dengan gerakan latihan .....	92

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang selalu berinteraksi atau berkomunikasi dan merupakan kebutuhan dan tanpa disadari adalah kegiatan yang selalu dilakukan oleh setiap individu setiap detik dalam keseharian, lalu apa itu komunikasi?, Komunikasi adalah proses penyampaian pikiran atau perasaan oleh seseorang kepada orang lain dengan menggunakan lambang-lambang yang bermakna bagi kedua pihak, dalam situasi yang tertentu komunikasi menggunakan media tertentu untuk merubah sikap atau tingkah laku seorang atau sejumlah orang sehingga ada efek tertentu yang diharapkan (Effendy,2000:13). Serta tidak ada kelompok yang dapat terbentuk tanpa adanya komunikasi : pemberian pengertian informasi serta makna di antara anggota-anggotanya. Hanya lewat pemberian makna dari satu orang ke orang lain informasi dan gagasan dapat dihantarkan. Tetapi komunikasi itu lebih dari sekedar menanamkan makna tetapi harus juga dipahami (Robbins, 2002 : 310).

Seperti yang dikatakan Carl L. Hovland dalam Buku Ilmu Komunikasi karya Onong Uchjana Effendi (2011:10), Komunikasi adalah upaya yang sistematis untuk merumuskan secara tegas asas-asas penyampaian informasi serta pembentukan pendapat dan sikap,serta Hovland sendiri mengatakan komunikasi

adalah proses mengubah perilaku orang lain. Kegiatan yang pada umumnya individu lakukan adalah komunikasi interpersonal atau komunikasi antar pribadi karena dengan komunikasi ini penyampaian pesan pada umumnya secara langsung hingga pesan akan lebih mudah dipahami serta sang komunikator akan lebih mudah mendapatkan hasil atau *feedback* dari komunikan karena kembail pada tujuan utama komunikasi adalah untuk menyampaikan makna dan juga mempengaruhi.

Dalam arti lain bahwa suatu jalinan dapat menentukan harmonisasi (Jalaluddin Rakhmat,2005:13), jalinan yang dimaksud adalah jalinan antar individu yang terbentuk melalui komunikasi, baik itu jalinan formal maupun jalinan informal. Salah satu jenis komunikasi yang dapat membentuk keharmonisan antar manusia adalah komunikasi interpersonal. Secara konstektual, komunikasi interpersonal digambarkan sebagai suatu komunikasi antara dua individu atau sedikit individu, yang mana saling berinteraksi, saling memberikan umpan balik satu sama lain. Komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah hubungan antar manusia (*human relation*) yang menunjuk kepada interaksi atau seperangkat keterampilan untuk berkomunikasi secara efektif. Baik secara verbal maupun non verbal dengan ciri langsung, kedekatan secara fisik, melibatkan kepercayaan, keterbukaan, keakraban, dan kehangatan dalam dalam kadar tertentu (Mapiare, 2006:179). Lalu di dalam komunikasi interpersonal tersebut terdapat berbagai macam indikator seperti pola, hambatan, model, proses, tujuan, dsb. Oleh karena itu berdasarkan lokasi dan informan yang peneliti tuju komunikasi interpersonal sangat melekat dalam kegiatan yang peneliti jadikan objek penelitian karena

melibatkan pertukaran informasi antara komunikator dan komunikan yang terus terjadi selama proses kegiatan yang peneliti teliti.

Terlepas dari berbagai macam indikator-indikator itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan cara menganalisis salah satu model dari 4 model komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh *Coleman dan Hammen* dalam Deddy Mulyana tahun 2005, model tersebut adalah model komunikasi interaksional. Dalam model interaksional ini, peneliti menyimpulkan model komunikasi interpersonal ini paling tepat untuk menganalisis objek penelitian peneliti, didalam model komunikasi ini terdapat pertukaran informasi yang dimana dari masing-masing individu yang melakukan kegiatan komunikasi antarpribadi tidak hanya memerankan satu peranan, yaitu tidak hanya menjadi seorang komunikator atau komunikan saja melainkan masing-masing individu tersebut melaksanakan kedua peranan tersebut dalam situasi komunikasi antarpribadi.

Setiap institusi yang ada di kehidupan ini tidak terlepas dari kegiatan komunikasi interpersonal baik itu pemerintahan, perdagangan, organisasi, pendidikan melakukan kegiatan komunikasi interpersonal dan dalam setiap komunikasi yang terjadi terdapat komunikan/*Audience* sebagai contoh masyarakat atau dalam ekonomi yaitu pelanggan/*client* yang biasanya paling banyak kita jumpai di tempat-tempat yang menyediakan layanan jasa, seperti yang kita ketahui di zaman sekarang ini yang sedang berkembang di kota Bandar Lampung ini adalah penyedia tempat berolahraga atau yang umumnya kita kenal dengan nama pusat kebugaran/*gym* hal ini dikarenakan tingkat kesadaran masyarakat dalam

berolahraga masyarakat di Indonesia ini sangat rendah sehingga memulai gaya hidup yang menyehatkan sangat sulit.

Seiring bertambahnya usia dan semakin bertambah padatnya aktivitas yang dijalani seseorang, semakin menurun pula tingkat kesadaran seseorang itu akan pentingnya berolahraga sebagai kebutuhan sehari-hari bagi kesehatan tubuhnya. Walau dengan uang yang banyak dapat membeli segalanya, tetapi kunci kebahagiaan yang paling penting ialah kesehatan. Dengan badan yang sehat dapat melakukan apa saja untuk menikmati hidup termasuk mencari uang, maka kesehatan harus dijaga karena sehat mahal harganya. Mengapa mahal?, karena jika seseorang telah terserang penyakit yang harus diberikan pengobatan terus menerus dengan biaya yang tidak murah hingga dapat menghabiskan uang bahkan harta yang dimiliki dan tidak akan bisa menikmati hidup. WHO (1986), dalam Piagam Ottawa untuk Promosi Kesehatan, menyatakan pengertian kesehatan adalah konsep positif yang menekankan sumber daya sosial dan pribadi serta kemampuan fisik, bukan tujuan hidup.

Tetapi tidak sedikit masyarakat Indonesia sadar akan kebutuhan untuk berolahraga, walaupun banyak jenis olahraga yang murah dan mudah dalam pelaksanaannya (bisa dilakukan sendirian), tetapi aktivitas yang terlalu padat menjadikan seseorang jarang berolahraga dan lupa akan pentingnya menjaga kesehatan. Untuk olahraga yang mudah saja tidak sempat dilakukan, apalagi melakukan olahraga yang membutuhkan banyak biaya dan kerjasama tim yang terdiri dari beberapa orang. Dengan semakin berkembangnya zaman menjadi lebih modern, diikuti

pula dengan semakin berkembangnya teknologi yang lebih canggih. Tak terkecuali dengan perkembangan alat-alat olahraga dengan basis teknologi canggih yang memberikan kelengkapan manfaat bagi tubuh dengan harga terjangkau, mudah ditemui di pasaran, mudah digunakan, dan disimpan. Sehingga dapat digunakan oleh orang-orang yang sibuk dengan aktivitas hariannya yang tidak sempat berolahraga selama berjam-jam. Makin banyaknya alat-alat olahraga yang mudah digunakan, alat olahraga yang lebih sukar digunakan, berharga tidak seperti murah, membutuhkan tempat yang luas untuk menyimpannya, serta dibutuhkan instruktur yang berpengalaman untuk memantau penggunaannya menjadi sedikit terlupakan.

Alat-alat olahraga tersebut biasanya terdapat di *fitness center* atau pusat kebugaran yang sering disebut juga dengan *gym*. Pada orang-orang yang melakukan kegiatan olahraga membentuk tubuh atau *bodybuilding* ditempat pusat kebugaran atau yang biasa dikenal dengan *fitness center/gym* ,tempat ini merupakan pilihan terbaik untuk orang-orang di indonesia khususnya di perkotaan karena pada umumnya pusat kebugaran sudah terakomodasi dan terkelola dengan baik, serta pusat kebugaran memiliki staf-staf dan paling utama adalah *personal trainer* atau pelatih kebugaran pribadi yang siap membantu para *client* atau konsumen untuk menggunakan jasa mereka dalam membantu melatih kebugaran konsumen/*client* bahkan mendisiplinkan gaya hidup yang mempengaruhi kesehatan dan kebugaran mereka. Setidaknya terdapat 12 *gym*/pusat kebugaran yang ada di kota Bandar Lampung ini berikut adalah daftar *gym* yang ada di kota Bandar Lampung.

Tabel 1 daftar Pusat kebugaran/*gym* di Bandar Lampung

Nama	Lokasi
1. Sonia Aerobic & Fitness Centre	Jl. Raden Intan No.61
2. Club Verde	Jl.Pulau Morotai No.53 Telp : (0721) 7621166
3. Golden Dragon Health and Sport Center	Jl. Yos Sudarso Telp : (0721) 489897
4. Centra Fitness	Jl. Raden Gunawan Telp : (0721) 7305151 & Jalan Soekarno Hatta No.7, Gang Centra Telp : 0822-8127-9992
5. Platinum Gym	Jl. Urip Sumoharjo No.99 Telp : 0812-1557-052
6. Atlantis Gym	Jl. Pangeran Antasari No.137 D Telp : 0856-6973-1376
7. Gym Of Spartan	Jl. Sriwijaya No.21 Telp : 0878-9913-9590
8. Champion Gym	Jl. Ikan Bawal No.85 Telp : (0721) 475118
9. Olympus Gym	Jl. Pulau Morotai No. 588, Jagabaya, Kecamatan Sukabumi Telp : 0852-6953-9327
10. Perfect Health – Lampung	Mal Kartini Lampung, 1st Floor, Blok A3-A4 JL Kartini No 49m, Bandar Lampung Telp : (0721) 242344
11. Empire Gym	Jl. Mayor Sukardi Hamdani No.48a, Labuhan Ratu, Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung 35148
12. Okta Gym	Jl. Cut Nyak Dien, Palapa, Tj. Karang Pusat, Kota Bandar Lampung, Lampung 35119

Sumber: <https://www.infobdl.net/?p=10722>, di akses tanggal 19 November 2017, pukul 19:35.

Spartan Gym And Fitness Arena merupakan sebuah tempat olahraga yang cukup dikenal oleh masyarakat di kota Bandarlampung ini, peneliti memilih lokasi ini karena pusat kebugaran ini berada di pusat kota yang menjadikan tempat ini mudah diakses melalui jalan-jalan utama di kota Bandar Lampung dan juga bersebrangan dengan Lapangan saburai menjadikannya mudah untuk dicari, serta dari sudut pandang kepopulerannya menurut peneliti *gym* ini cukup dikenal mengap demikian karena berdasarkan hasil dari prariset peneliti terdapat lebih dari 100 member aktif yang berlatih kebugaran di *gym* ini dan juga pelatih-pelatih

kebugaran disini sudah bersertifikat nasional yang menjadi bukti keprofesionalan pelatih kebugaran disini,



Gambar 1 sertifikat profesional *personal trainer* spartan gym

Layaknya tempat pusat kebugaran lainnya, Spartan gym menyediakan pelatih kebugaran sendiri yang dapat membantu para *Client* Spartan Gym, bagi *Client* yang mampu membayar lebih untuk menyewa pelatih kebugaran sendiri yang disediakan oleh pusat kebugaran ini serta bagi pelatih kebugaran ketika mereka digunakan proses kegiatan pelatihan yang bersifat pribadi dan kegiatan yang dilakukan ini berkaitan dengan Komunikasi Interpesonal, dalam hal ini Pelatih kebugaran memegang peranan utama sebagai komunikator utama dan pesan-pesan serta interaksi-interaksi yang di lakukan di dalam komunikasi interpersonal.

Orang-orang yang berinteraksi saat ini dan kedekatan fisiknya mempengaruhi jumlah dan jenis timbal balik, dan sejauh ini komunikator mengadaptasikan pesan-pesan mereka terhadap satu sama lain, namun lebih kepada pengembangan kemampuan fisik konsumen serta *treatment-treatment* atau perlakuan pelatih kebugaran dalam melatih *client* dalam membentuk kebugaran, serta cara-cara

pelatih kebugaran menghadapi perbedaan karakter individu oleh setiap *client* yang mereka latih, tidak hanya itu tingkat interaksi serta timbal balik yang di dapat dalam kegiatan ini menentukan tingkat keberhasilan komunikasi interpersonal yang dilakukan. Serta dengan adanya perbedaan yang ada pada setiap individu yang mereka latih menambah tingkat kesulitan pelatih kebugaran itu sendiri untuk menyampaikan pesan-pesan yang efektif dalam membentuk kebugaran *client* itu sendiri, peneliti memilih tempat ini sebagai lokasi penelitian dikarenakan kegiatan yang dilakukan didalam lokasi ini adalah kegiatan yang berkaitan erat dengan komunikasi terutama komunikasi interpersonal.

Komponen utama dari kegiatan komunikasi ini adalah komunikator dan komunikan, dalam hal ini terdapat pelatih kebugaran dan pelanggan/*client* yang menjadi objek utama dalam penelitian ini, peneliti lebih memilih model interaksional dibanding dengan 3 model untuk dianalisis lainnya karena menurut peneliti dalam sebuah kegiatan yang akan di teliti yaitu melatih/pelatihan model interaksional lah yang paling sesuai, karena dalam model interaksional terdapat proses atau pertukaran informasi antara satu individu dengan individu lainnya atau satu kelompok dengan kelompok lainnya dan akhirnya menciptakan ‘*feedback*’ atau umpan balik yang merupakan komunikasi efektif pada model ini. Umpan balik adalah komunikasi yang diberikan pada sumber pesan oleh penerima pesan untuk menunjukkan pemahaman.

Model komunikasi interaksional ini juga dikemukakan oleh *Wilbur Schramm* dan *Osgood*. Bila dalam model komunikasi linier, seseorang hanyalah berperan

sebagai pengirim atau penerima, maka pada model komunikasi interaksional ini juga mengamati hubungan antara seorang pengirim dan penerima. Model komunikasi ini menekankan proses komunikasi dua arah diantara para komunikator. Dengan kata lain, komunikasi berlangsung dua arah: dari pengirim kepada penerima dan dari penerima kepada pengirim.

Proses melingkar ini menunjukkan bahwa komunikasi selalu berlangsung. Pandangan interaksional mengilustrasikan bahwa seseorang dapat menjadi pengirim maupun penerima dalam sebuah interaksi, tetapi tidak dapat menjadi keduanya sekaligus, oleh karena itu peneliti menganggap pelatih dan *client* adalah dua komponen yang saling membalas dan aktif dalam berkomunikasi seperti bagaimana pelatih-pelatih kebugaran ini memenuhi kebutuhan-kebutuhan informasi beserta aktivitas dalam melatih pelanggan/*Client* dan juga bagaimana *Client* merespon dan mengimplementasikan informasi-informasi yang diberikan serta menunjukkan perkembangan dari informasi-informasi yang telah di berikan oleh pelatih ini dan dalam setiap kegiatan yang terjadi di lapangan nanti, oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk menganalisis bagaimana model komunikasi interaksional ini dilaksanakan dalam kegiatan ini.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka perumusan dari permasalahan penelitian ini yaitu: Bagaimanakah model komunikasi interaksional dilaksanakan oleh Pelatih Kebugaran dalam melatih kebugaran pelanggan/*client* pengguna jasa pelatih pribadi di Spartan Gym Bandar Lampung?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis dan mendeskripsikan model komunikasi interaksional *personal trainer* dalam melatih kebugaran *client* pengguna pelatih pribadi di Spartan Gym Bandarlampung.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian diharapkan akan mendapat suatu hal yang berguna bagi semua pihak dan sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat antara lain:

Segi Akademis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi menambah pengetahuan penelitian dan sumber bacaan di lingkungan Ilmu Komunikasi FISIP Universitas Lampung.

Segi Teoritis :

- a. Menerapkan bidang ilmu komunikasi yang diperoleh saat perkuliahan dengan realitas di lapangan.
- b. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan memperkaya kepustakaan bagi pengembangan ilmu komunikasi pada khususnya yang berkaitan dalam bidang kesehatan khususnya dalam olahraga melatih kebugaran.
- c. Segi Praktis, hasil penelitian dapat menjadi masukan-masukan pada pihak-pihak yang berkepentingan.

**BAB II**  
**TINJAUAN PUSTAKA**

**2.1 Penelitian Terdahulu**

Terdapat penelitian terdahulu yang dapat relevan dan mendukung penelitian ini, yang akan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 2 Penelitian Terdahulu

NO	ASPEK PENELITIAN	KETERANGAN
1.	Judul	Komunikasi interpersonal pelatih sepak bola di unit kegiatan mahasiswa sepak bola universitas negeri yogyakarta
	Peneliti	Ria Putri Oktaviani, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
	Metode Penelitian	Kuantitatif
	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal pelatih sepak bola di UKM Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta pada kategori sangat rendah dengan persentase sebesar 13.33, kategori rendah dengan presentase sebesar 10, kategori cukup dengan presentase sebesar 23.33, kategori tinggi dengan presentase sebesar 26.67, kategori sangat tinggi dengan presentase sebesar 26.67. Berdasarkan nilai rata-rata komunikasi interpersonal pelatih sepak bola di UKM Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori tinggi.
	Perbedaan	Berbeda dengan penelitian yang di lakukan oleh peneliti. Fokus penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan proses komunikasi interpersonal ditinjau dari komunikasi verbal dan nonverbal pelatih sepak bola
	Kontribusi	Kontribusi penelitian ini untuk penelitian penulis yaitu memberikan kajian penggunaan pesan verbal dan non verbal.

2.	Judul	Komunikasi antarpribadi pelatih dan atlet dalam proses latihan <i>baseball</i> (Studi pada Tim <i>baseball</i> Lampung)
	Peneliti	M. Fachry Rizko , JURUSAN Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Lampung
	Metode Penelitian	Kualitatif
	Hasil	Komunikasi antarpribadi antara pelatih dan atlet dalam proses latihan <i>baseball</i> di tim <i>baseball</i> Lampung memadukan komunikasi verbal dan non verbal secara proporsional, keduanya digunakan tetapi lebih mengutamakan komunikasi non verbal saat proses latihan berlangsung dan semuanya mencerminkan bahwa didalam komunikasi tersebut terdapat kualitas komunikasi antarpribadi
	Perbedaan	,Penelitian ini lebih berfokus pada bagaimana komunikasi antarpribadi di teliti melalui pendekatan humanistik dalam meningkatkan kemampuan atlet.
	Kontribusi	Kontribusi yaitu memberikan pengertian tentang peranan komunikasi antarpribadi yang berpengaruh besar terhadap suatu objek. Dimana di dalam penelitian ini komunikasi antarpribadi berperan dalam proses latihan <i>baseball</i> .

Sumber: 1. Digilib.unila.ac.id, di akses pada tanggal 20 Oktober 2017, 2.digilib.uny.ac.id, di akses pada tanggal 1 November 2017.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya, penulis mengadopsi teori komunikasi kedua penelitian merupakan penelitian komunikasi antarpribadi, namun tidak semua elemen atau variable dikaji sama dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan paling mendasar antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dimana perbedaan penggunaan subjek penelitian yang diambil, hal ini dilakukan agar tidak terjadi plagiatisme pada penelitian yang dilakukan.

## 2.2 Tinjauan Komunikasi

Pengertian komunikasi secara umum ada tiga. Pertama, pengertian secara etimologis atau asal katanya, istilah komunikasi berasal dari bahasa latin *communicatio*, yang bersumber dari kata *communis* yang berarti *sama*, dalam arti kata sama makna , *communication* yang berarti memberi tahu atau bertukar

pikiran tentang pengetahuan, informasi atau pengalaman seseorang (*through communication people share knowledge, information or experience*) atau menurut Effendy berasal dari perkataan latin "*communicatio*". Istilah ini bersumber dari perkataan "*communis*" yang berarti sama (sama makna atau sama arti). Jadi komunikasi terjadi apabila terdapat kesamaan makna mengenai suatu pesan yang disampaikan oleh komunikator dan diterima oleh komunikan. (Effendy, 2003:30).

Kedua, pengertian secara terminologis adalah komunikasi merupakan proses penyampaian suatu pernyataan oleh seseorang kepada orang lain. Pengertian ini menjelaskan bahwa komunikasi ini melibatkan sejumlah orang dengan seseorang menyatakan sesuatu kepada orang lain dan orang yang terlibat dalam komunikasi disebut *human communication*.

Ketiga, pengertian secara paradigmatis yaitu komunikasi yang berlangsung menurut suatu pola dan memiliki tujuan tertentu, dengan pola komunikasi yang sebenarnya memberi tahu, menyampaikan pikiran dan perasaan, mengubah pendapat maupun sikap (Suprpto, 1994:6) Sedangkan menurut Wibowo komunikasi merupakan aktifitas menyampaikan apa yang ada dipikiran, konsep yang kita miliki dan keinginan yang ingin kita sampaikan pada orang lain. Atau sebagai seni mempengaruhi orang lain untuk memperoleh apa yang kita inginkan. (B.S.Wibowo, 2002).

Sehingga dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan komunikasi adalah untuk mendapatkan dampak (efek) kognisi yaitu berkenaan dengan pengetahuan, afeksi yaitu berkenaan dengan penyampaian perasaan atau pikiran, dan konasi yaitu berkenaan dengan perubahan sikap dan perilaku. Berdasarkan definisi tentang komunikasi tersebut di atas, dapat diperoleh gambaran bahwa komunikasi mempunyai beberapa karakteristik sebagai berikut:

- A. Komunikasi adalah suatu proses. Komunikasi sebagai suatu proses artinya bahwa komunikasi merupakan serangkaian tindakan atau peristiwa yang terjadi secara berurutan (ada tahapan atau sekuensi) serta berkaitan satu sama lainnya dalam kurun waktu tertentu.
- B. Komunikasi adalah suatu upaya yang disengaja serta mempunyai tujuan. Komunikasi adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, disengaja, sertasesuai dengan tujuan atau keinginan dari pelakunya.
- C. Komunikasi menuntut adanya partisipasi dan kerja sama dari para pelaku yang terlibat kegiatan, komunikasi akan berlangsung baik apabila pihak-pihak yang berkomunikasi (dua orang atau lebih) sama-sama ikut terlibat dan sama-sama mempunyai perhatian yang sama terhadap topik pesan yang disampaikan.
- D. Komunikasi bersifat simbolis. Komunikasi pada dasarnya merupakan tindakanyang dilakukan dengan menggunakan lambang-lambang. Lambang yang paling umum digunakan dalam komunikasi antar manusia adalah bahasa verbal dalambentuk kata-kata, kalimat, angka-angka atau tanda-tanda lainnya.
- E. Komunikasi bersifat transaksional. Komunikasi pada dasarnya menuntut dua tindakan, yaitu memberi dan menerima. Dua tindakan tersebut tentunya perlu dilakukan secara seimbang atau porsional.

F. Komunikasi menembus faktor ruang dan waktu. Maksudnya adalah bahwa para peserta atau pelaku yang terlibat dalam komunikasi tidak harus hadir pada waktu serta tempat yang sama. Dengan adanya berbagai produk teknologi komunikasi seperti telepon, internet, faximili, dan lain-lain, faktor ruang dan waktu tidak lagi menjadi masalah dalam berkomunikasi.

#### Ruang Lingkup Komunikasi

Dalam setiap proses tentu terdapat unsur-unsur didalamnya yang mendukung proses itu sehingga dapat berlangsung dan membentuk sebuah proses. Hal tersebut tak terkecuali dengan proses komunikasi dimana melibatkan unsur-unsur sebagai berikut;

1. *Sender* : komunikator yang menyampaikan pesan kepada seseorang atau kepada sejumlah orang.
2. *Encoding* : proses penyandian, yakni proses pengalihan pikiran ke dalam bentuk lambang.
3. *Message* : pesan yang merupakan seperangkat lambang bermakna yang disampaikan oleh komunikator
4. *Media/channel*: saluran komunikasi tempat berlalunya pesan dari komunikator terhadap komunikan.
5. *Decoding* : proses dimana komunikan menetapkan makna pada lambang yang disampaikan oleh komunikator kepadanya.
6. *Receiver* : komunikan yang menerima pesan dari komunikator
7. *Response* : tanggapan, seperangkat reaksi pada komunikan setelah diterpa pesan.

8. *Feedback* : umpan balik, yakni tanggapan komunikan apabila tersampaikan atau disampaikan kepada komunikator.
9. *Noise* : gangguan tak terencana yang terjadi dalam proses komunikasi sebagai akibat diterimanya pesan lain oleh komunikan yang berbeda dengan pesan yang disampaikan oleh komunikator kepadanya.

Gary Cronkhite merumuskan empat asumsi pokok komunikasi yang dapat membantu memahami komunikasi :

- a) Komunikasi adalah suatu proses (*communication is proses*)
- b) Komunikasi adalah pertukaran pesan (*communication is transtactive*)
- c) Komunikasi adalah interaksi yang bersifat multidimensi (*communication is multidimensional*). Artinya, karakteristik sumber (*source*), saluran (*channel*), pesan (*message*), audience dan efek dari pesan, semuanya berdimensi kompleks. Suatu pesan, misalnya mempunyai efek yang berbeda-beda diantara *audience*. Tergantung pada keyakinan, nilai-nilai, kepribadian, motif maupun pola-pola perilaku yang spesifikasi seperti kebiasaan mendengar, berbicara, membaca, menulis, dan pilihan *reference group* (kelompok eksternal yang mencari orientasi).

4. Komunikasi merupakan interaksi yang mempunyai tujuan-tujuan atau maksud-maksud ganda (*communication is multipurposeful*).

Anwar Arifin berpendapat bahwa komunikasi merupakan sebuah konsep yang multi makna. Makna komunikasi dibedakan berdasarkan:

- A. Komunikasi sebagai sebagai profesi sosial.
- B. Komunikasi sebagai peristiwa.
- C. Komunikasi sebagai ilmu.

#### D. Komunikasi kiat atau ketrampilan.

Hakekat komunikasi adalah suatu proses pernyataan antar manusia yang dinyatakan itu adalah pikiran maupun perasaan seseorang kepada orang lain dengan menggunakan bahasa sebagai alat perantaranya. Mengenai fungsi komunikasi itu, dalam buku Aneka Suara, Satu Dunia ( *Many Voice One World* ) diterangkan dengan cukup jelas yang patut disimak oleh mahasiswa dan peminat komunikasi ( Effendy, 2001:70 ). Diuraikan didalam buku ini bahwa apabila komunikasi dipandang dari arti yang lebih luas, tidak hanya diartikan sebagai pertukaran berita dan pesan, tetapi sebagai kegiatan individu dan kelompok mengenai tukar menukar data, fakta, dan ide maka fungsinya dalam tiap *system social* adalah sebagai berikut :

1. Informasi : Pengumpulan, penyimpangan, pemoresan, penyebaran berita, data, gambar, dan pesan, opini dan komentar yang dibutuhkan agar orang dapat mengerti dan bereaksi secara jelas terhadap kondisi internasional, lingkungan, dan orang lain dan agar dapat mengambil keputusan yang tepat.
2. Sosialisasi (pemasyarakatan) : Penyediaan sumber ilmu pengetahuan yang memungkinkan orang bersikap dan bertindak sebagai anggota masyarakat yang efektif yang menyebabkan ia sadar akan fungsi sosialnya sehingga ia dapat aktif dalam masyarakat.
3. Motivasi : Menjelaskan tujuan setiap masyarakat jangka pendek maupun jangka panjang, mendorong orang dalam menentukan pilihannya dan keinginannya, mendorong kegiatan individu dan kelompok berdasarkan tujuan bersama yang akan dikejar.

4. Perdebatan dan diskusi : Menyediakan dan saling menukar fakta yang diperlukan untuk memungkinkan persetujuan atau menyelesaikan perbedaan pendapat mengenai masalah public, menyediakan bukti-bukti yang relevan yang diperlukan untuk kepentingan umum.
5. Pendidikan : Pengalihan ilmu pengetahuan sehingga mendorong perkembangan intelektual, pembentukan watak dan pendidikan ketrampilan serta kemahiran yang diperlukan pada semua bidang kehidupan.
6. Memanjakan Kebudayaan : Penyebarluasan hasil kebudayaan dengan maksud melestaikan masa lalu, perkembangan kebudayaan, dan mendorong kreatifitas.
7. Hiburan : Memberikan nuansa baru yang dapat menyegarkan baik pikiran dan perasaan yang ada.
8. Integrasi : Menyediakan bagi bangsa, kelompok, dan individu kesempatan memperoleh pesan agar mereka saling mengenal ( Effendy, 2001:27-28 )

Dengan demikian fungsi komunikasi dapat disederhanakan menjadi empat fungsi, yaitu :

1. Menampaikan informasi (*to inform*)
2. Mendidik (*to educate*)
3. Menghibur (*to entertain*)
4. Mempengaruhi (*to influence*)

Sedangkan fungsi komunikasi yang dikemukakan oleh Harol D. Lasswell adalah sebagai berikut :

1. *The surveillance of the environment*, fungsi komunikasi adalah untuk mengumpulkan dan menyebarkan informasi mengenai kejadian dalam suatu lingkungan.
2. *The correlation of correlation of the parts of society in responding to the environment*, dalam hal ini fungsi komunikasi mencakup interpretasi terhadap informasi mengenai lingkungan.
3. *The transmission of the social heritage from one generation to the next*, dalam hal ini transmission of culture difokuskan kepada kegiatan mengkomunikasikan informasi, nilai-nilai, dan norma sosial dari suatu generasi ke generasi lain.

## **2.3 Komunikasi Interpersonal**

### **2.3.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan kepada pihak lain untuk mendapatkan umpan balik, baik secara langsung (*face to face*) maupun dengan media. (Burgon & Huffner, 2002). Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi diantara seseorang dengan paling kurang seorang lainnya atau biasanya di antara dua orang yang dapat langsung diketahui balikkannya. (Muhammad, 2005,158-159).

Menurut De Vito (1989), komunikasi interpersonal adalah penyampaian pesan oleh satu orang dan penerimaan pesan oleh orang lain atau sekelompok kecil orang, dengan berbagai dampaknya dan dengan peluang untuk memberikan umpan balik segera (Effendy, 2003, 30).

Komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal atau nonverbal. Komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi yang hanya dua orang, seperti suami istri, dua sejawat, dua sahabat dekat, guru-murid dan sebagainya (Mulyana, 2000,73).

Menurut Effendi, pada hakekatnya komunikasi interpersonal adalah komunikasi antar komunikator dengan komunikan, komunikasi jenis ini dianggap paling efektif dalam upaya mengubah sikap, pendapat atau perilaku seseorang, karena sifatnya yang dialogis berupa percakapan. Arus balik bersifat langsung, komunikator mengetahui tanggapan komunikan ketika itu juga. Pada saat komunikasi dilancarkan, komunikator mengetahui secara pasti apakah komunikasinya positif atau negatif, berhasil atau tidaknya. Jika ia dapat memberikan kesempatan pada komunikan untuk bertanya seluas-luasnya (Sunarto, 2003,13).

Terdapat definisi lain tentang komunikasi interpersonal, yaitu suatu proses komunikasi yang bersetting pada objek-objek sosial untuk mengetahui pemaknaan suatu stimulus (dalam hal ini: informasi/pesan) (McDavid & Harari).

Fungsi Komunikasi interpersonal sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan respon/ umpan balik. Hal ini sebagai salah satu tanda efektivitas proses komunikasi.
2. Untuk melakukan antisipasi setelah mengevaluasi respon/ umpan balik.

3. Untuk melakukan kontrol terhadap lingkungan sosial, yaitu komunikator dapat melakukan modifikasi perilaku orang lain dengan cara persuasi.

Unsur-Unsur Komunikasi Interpersonal (Burgon & Huffner, 2002):

1. Sensasi, yaitu proses menangkap stimulus (pesan/informasi verbal maupun non verbal). Pada saat berada pada proses sensasi ini maka panca indera manusia sangat dibutuhkan, khususnya mata dan telinga.

2. Persepsi, yaitu proses memberikan makna terhadap informasi yang ditangkap oleh sensasi. Pemberian makna ini melibatkan unsur subyektif. Contohnya, evaluasi komunikasi terhadap proses komunikasi, nyaman tidakkah proses komunikasi dengan orang tersebut.

3. Memori, yaitu proses penyimpanan informasi dan evaluasinya dalam kognitif individu. Kemudian informasi dan evaluasi komunikasi tersebut akan dikeluarkan atau diingat kembali pada suatu saat, baik sadar maupun tidak sadar. Proses pengingatan kembali ini yang disebut sebagai *recalling*.

4. Berpikir, yaitu proses mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau menyelesaikan masalah. Proses ini meliputi pengambilan keputusan, pemecahan masalah dan berfikir kreatif.

Setelah mendapatkan evaluasi terhadap proses komunikasi interpersonal maka ada antisipasi terhadap proses komunikasi yang selanjutnya. Seringkali komunikasi tidak saling memahami maksud pesan atau informasi dari komunikator. Hal ini disebabkan beberapa masalah antara:

A. Komunikator

1. Hambatan biologis, misalnya komunikator gagap.

2. Hambatan psikologis, misalnya komunikator yang gugup.
3. Hambatan gender, misalnya perempuan tidak bersedia terbuka terhadap lawan bicaranya yang laki-laki.

#### B. Media

1. Hambatan teknis, misalnya masalah pada teknologi komunikasi (*microphone, telepon, power point*, dan lain sebagainya).
2. Hambatan geografis, misalnya blank spot pada daerah tertentu sehingga *signal* telepon selular tidak dapat ditangkap.
3. Hambatan simbol/ bahasa, yaitu perbedaan bahasa yang digunakan pada komunitas tertentu. Misalnya kata-kata “wis mari” versi orang Jawa Tengah diartikan sebagai sudah sembuh dari sakit sedangkan versi orang Jawa Timur diartikan sudah selesai mengerjakan sesuatu.
4. Hambatan budaya, yaitu perbedaan budaya yang mempengaruhi proses komunikasi.

#### C. Komunikan

1. Hambatan biologis, misalnya komunikan yang tuli.
2. Hambatan psikologis, misalnya komunikan yang tidak berkonsentrasi dengan pembicaraan.
3. Hambatan gender, misalnya seorang perempuan akan tersipu malu jikamembicarakan masalah seksual dengan seorang lelaki.

### 2.3.2 Klasifikasi Komunikasi Interpersonal

Muhammad (2004,159-160) mengembangkan klasifikasi komunikasi interpersonal menjadi interaksi intim, percakapan sosial, interogasi atau pemeriksaan dan wawancara.

- a. Interaksi intim termasuk komunikasi di antara teman baik, anggota keluarga, dan orang-orang yang sudah mempunyai ikatan emosional yang kuat.
- b. Percakapan sosial adalah interaksi untuk menyenangkan seseorang secara sederhana. Tipe komunikasi tatap muka penting bagi pengembangan hubungan informal dalam organisasi. Misalnya dua orang atau lebih bersama-sama dan berbicara tentang perhatian, minat di luar organisasi seperti isu politik, teknologi dan lain sebagainya.
- c. Interogasi atau pemeriksaan adalah interaksi antara seseorang yang ada dalam kontrol, yang meminta atau bahkan menuntut informasi dari yang lain. Misalnya seorang karyawan dituduh mengambil barang-barang organisasi maka atasannya akan menginterogasinya untuk mengetahui kebenarannya.
- d. Wawancara adalah salah satu bentuk komunikasi interpersonal di mana dua orang terlibat dalam percakapan yang berupa tanya jawab. Misalnya atasan yang mewawancarai bawahannya untuk mencari informasi mengenai suatu pekerjaannya.

Kajian komunikasi antarpribadi dibagi dalam 2 bentuk, yaitu komunikasi verbal dan non verbal. Berikut adalah penjelasan bahasa verbal dan non verbal dalam komunikasi antarpribadi.

1. Bahasa Verbal

Bahasa verbal adalah sarana utama untuk menyatakan pikiran, perasaan, dan maksud kita. Bahasa verbal menggunakan kata-kata, bahasa dan pujian yang mempresentasikan berbagai aspek realitas individual kita. Konsekuensinya kata-kata adalah abstraksi realitas kita yang tidak mampu menimbulkan reaksi yang merupakan totalitas objek atau konsep yang diwakili kata-kata itu. (Mulyana, 2012:261).

## 2. Bahasa Non Verbal

Bahasa non verbal adalah bahasa dengan gejala yang menyangkut gerakan tubuh (*gestures*), isyarat (*cue*), ekspresi wajah (*facial expressions*), pakaian yang bersifat simbolik, isyarat dan lain gejala yang sama, yang tidak menggunakan bahasa lisan dan tulisan. Bahasa non verbal mencakup semua rangsangan (kecuali rangsangan verbal) dalam suatu *setting* komunikasi, yang dihasilkan individu dan penggunaan lingkungan oleh individu, yang mempunyai nilai pesan potensial bagi si individu atau penerima (Effendy, 2003:76).

Manusia sebagai makhluk sosial sudah pasti memerlukan komunikasi untuk menunjang kehidupannya. Proses interaksi pada manusia dapat terjadi dengan berbagai cara. Seperti halnya yang terjadi pada pelatihan kebugaran di Spartan Gym Bandar Lampung, komunikasi antar pelatih dan *client* terjadi dalam dua cara yaitu verbal dan non verbal.

### 2.3.3 Tujuan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal mempunyai 6 tujuan, antara lain ( Muhammad, 2004,165-168):

a. Menemukan Diri Sendiri

Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah menemukan personal atau pribadi. Bila individu terlibat dalam pertemuan interpersonal dengan individu lain maka individu tersebut belajar banyak tentang diri sendiri maupun orang lain. Komunikasi interpersonal memberikan kesempatan kepada individu untuk berbicara tentang apa yang disukai, atau mengenai dirinya sendiri. Sangat menarik dan mengasyikkan bila berdiskusi mengenai perasaan, pikiran, dan tingkah laku kita sendiri. Dengan membicarakan diri sendiri dengan orang lain, individu memberikan sumber balikan yang luar biasa padaperasaan, pikiran, dan tingkah laku pribadi.

#### b. Menemukan Dunia Luar

Komunikasi interpersonal menjadikan individu dapat memahami lebih banyak tentang diri sendiri dan orang lain yang berkomunikasi dengannya. Banyak informasi yang seseorang ketahui datang dari komunikasi interpersonal, meskipun banyak jumlah informasi yang datang dari media massa hal itu sering kali didiskusikan dan akhirnya dipelajari atau dialami melalui interaksi interpersonal.

#### c. Membentuk Dan Menjaga Hubungan Yang Penuh Arti

Salah satu keinginan orang yang paling besar adalah membentuk dan memelihara hubungan dengan orang lain. Banyak waktu dipergunakan dalam komunikasi interpersonal diabdikan untuk membentuk dan menjaga hubungan sosial dengan orang lain.

#### d. Berubah Sikap dan Tingkah Laku

Banyak waktu dipergunakan untuk mengubah sikap dan tingkah laku orang lain dengan pertemuan interpersonal. Setiap individu boleh memilih cara tertentu,

misalnya mencoba diet yang baru, membeli barang tertentu, melihat film, menulis membaca buku, memasuki bidang tertentu dan percaya bahwa sesuatu itu benar atau salah.

e. Untuk Bermain dan Kesenangan

Bermain mencakup semua aktivitas yang mempunyai tujuan utama adalah mencari kesenangan. Berbicara dengan teman mengenai aktivitas pada waktu akhir pekan, berdiskusi mengenai olahraga, menceritakan cerita dan cerita lucu pada umumnya hal itu adalah merupakan pembicaraan yang untuk menghabiskan waktu. Dengan melakukan komunikasi interpersonal semacam itu dapat memberikan keseimbangan yang penting dalam pikiran yang memerlukan rileks dari semua keseriusan di lingkungan.

f. Untuk Membantu

Ahli-ahli kejiwaan, ahli psikologi klinis dan terapi menggunakan komunikasi interpersonal dalam kegiatan profesional untuk mengarahkan kliennya.

## **2.4 Model Komunikasi Interaksional (Osgood dan Schramm)**

Model komunikasi adalah representasi fenomena komunikasi dengan menonjolkan unsur-unsur terpenting guna memahami suatu proses komunikasi. Menurut Sereno dan Mortensen, suatu model komunikasi adalah deskripsi ideal mengenai apa yang dibutuhkan untuk terjadinya komunikasi. Sedangkan B. Aubrey Fisher mengatakan, model adalah analogi yang mengabstraksikan dan memilih bagian dari keseluruhan, unsur, sifat atau komponen yang penting dari fenomena yang dijadikan model. Sebagian ahli memaknai model sebagai penyederhanaan teori yang disajikan dalam bentuk gambar. Karena itu,

hakikatnya model adalah alat bantu. Sebagai alat bantu, model mempermudah penjelasan fenomena komunikasi dengan mempresentasikan secara abstrak ciri-ciri yang dianggap penting dan menghilangkan rincian yang tidak perlu.

Karena hubungan antara model dengan teori begitu erat, model sering dicampurkan dengan teori. Kita dapat menggunakan kata-kata, angka, simbol, dan gambar untuk melukiskan model suatu objek, teori atau proses.

Wilbur Schramm (1954) merupakan orang pertama yang mengubah model Shannon and Weaver. Ia memiliki konsep decoding dan encoding sebagai aktivitas yang dilakukan secara simultan oleh pengirim dan penerima, Wilbur juga membuat ketentuan-ketentuan untuk pertukaran dua arah pesan.

A. Schramm memberikan gagasan tambahan “field of experience”, atau kerangka acuan psikologis, hal ini merujuk pada jenis orientasi atau sikap dari interactants (orang yang berinteraksi) mempertahankan terhadap satu sama lain.

B. Termasuk Feedback

Komunikasi timbal balik, dua arah, meskipun umpan balik mungkin tertunda :

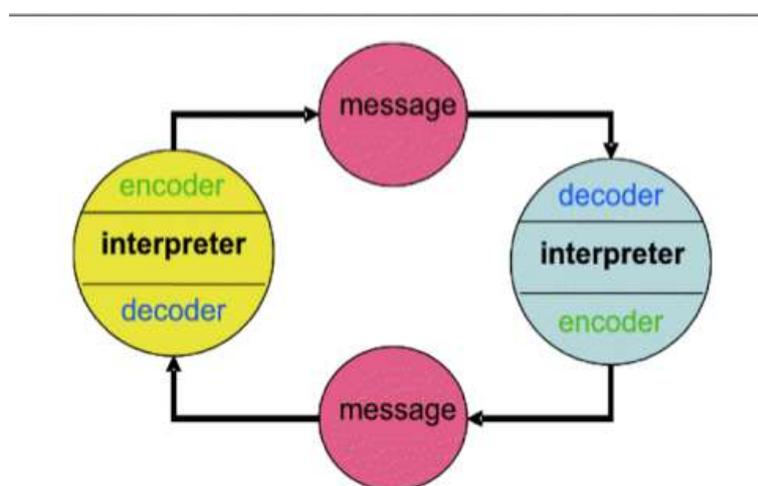
1. Beberapa metode-metode komunikasi yang sangat langsung, seperti ketika Anda berbicara dan direspon langsung oleh seseorang.
2. Bentuk lain yang cukup langsung seperti menggeliat ketika pembicara terus menerus berbicara, mengerutkan hidung dan menggaruk kepala bila pesan terlalu abstrak atau mengubah posisi tubuh anda ketika anda berpikir bahwa sudah giliran anda berbicara.
3. Masih jenis lain umpan balik yang sama sekali tidak langsung.

Dalam model Schramm dicatat, seperti yang dilakukan Aristoteles, komunikasi yang selalu membutuhkan tiga elemen - sumber, pesan dan tujuan. Idealnya, sumber *encode* pesan dan mengirimkannya ke tempat tujuan melalui beberapa saluran, di mana pesan telah diterima dan diterjemahkan. Namun mengambil aspek-aspek sosiologis yang terlibat dalam komunikasi menjadi pertimbangan, Schramm menunjukkan bahwa untuk memahami berlangsung antara sumber dan tujuan, mereka harus memiliki sesuatu yang sama. Jika sumber dan tujuan bidang tentang pengalaman tumpang tindih, komunikasi dapat terjadi.

Schramm membuat serangkaian model komunikasi, dimulai dengan model komunikasi manusia yang sederhana (1954), lalu model yang lebih rumit yang memperhitungkan pengalaman dua individu yang mencoba berkomunikasi, hingga ke model komunikasi yang dianggap interaksi dua individu. Model yang pertama mirip dengan model Shannon dan Weaver. Dalam modelnya yang kedua, Schramm memperkenalkan gagasan bahwa kesamaan dalam bidang pengalaman sumber dan sasaran-lah yang sebenarnya dikomunikasikan, karena bagian sinyal itulah yang dianut sama oleh sumber dan sasaran. Model ketiga, Schramm menganggap komunikasi sebagai interaksi dengan kedua pihak yang menyandi, menafsirkan, menyandi-balik, mentransmisikan dan menerima sinyal.

Dengan melihat umpan balik dan "lingkaran" yang berkelanjutan untuk berbagi informasi. Pada model ketiga ini, Schramm bekerjasama dengan Osgood sehingga dikenal sebagai model sirkular Osgood dan Schramm (The Osgood and Schramm Circular Model). Jika model Shannon dan Weaver merupakan proses yang linear,

model ini dinilai sebagai sirkular dalam derajat yang tinggi. Perbedaan lainnya ialah apabila Shannon dan Weaver menitikberatkan perhatiannya langsung kepada saluran yang menghubungkan pengirim (sender) dan penerima (receiver) atau dengan kata lain, komunikator dan komunikan. Schramm dan Osgood menitikberatkan pembahasannya pada perilaku pelaku-pelaku utama dalam proses komunikasi. Shannon dan Weaver membedakan source dengan transmitter dan antara receiver dengan destination. Dengan kata lain, dua fungsi dipenuhi pada sisi pengiriman (transmitting) dan pada sisi penerimaan (receiving) dari proses. Pada Schramm dan Osgood ditunjukkan fungsinya yang hampir sama. Digambarkan dua pihak berperilaku sama, yaitu encoding (menyandi), decoding (menyandi-balik) dan interpreting (menafsirkan).



Gambar 2 (model komunikasi interaksi Schramm & Osgood)

## 2.5 Hakikat Pelatih

Pelatih dalam dunia olahraga merupakan pemimpin dalam kepelatihan olahraga. Monty (2000: 120) mengemukakan bahwa, kepemimpinan merupakan proses perilaku memengaruhi sejumlah orang untuk mencapai suatu sasaran tertentu.

Menjadi seorang pemimpin dalam dunia olahraga harus menguasai aspek pengambilan keputusan, teknik memotivasi, memberikan umpan balik, menetapkan hubungan interpersonal dan mengarahkan suatu kelompok dengan rasa percaya diri.

Pelatih merupakan fasilitator yang menyelenggarakan program, tempat serta fasilitas latihan bagi atlet yang ingin berprestasi sesuai dengan harapan pelatih. Menurut Kamtomo (1986: 67) untuk menjadi seorang pelatih yang baik, paling tidak harus mempunyai beberapa kemampuan atau kriteria antara lain, “kemampuan fisik, kemampuan psikis, kemampuan pengendalian emosi, kemampuan sosial, tanggungjawab dan pengabdian demi prestasi atlet”.

Sukadiyanto (1997: 33) menyatakan bahwa pelatih yang baik memiliki kriteria sebagai berikut, memiliki pengetahuan dan keterampilan cabang olahraga profesinya, bersikap kepribadian yang baik, sehat jasmanidan rohani, serta mampu berperan sebagai seorang pendidik atau guru yang baik. Menurut Siregar (1987: 23), tugas sebagai pelatih adalah:

- a. Mengetahui atlet secara keseluruhan;
- b. Bersama atlet mengolah cabang olahraga pilihannya;
- c. Mengembangkan kepribadian atlet;
- d. Mengajarkan rasa hormat pada sosial properti;
- e. Mengawasi kesehatan atlet;
- f. Menyadarkan atlet tentang pentingnya berlatih;
- g. Menanamkan kepatuhan pada atlet.

Menurut Djoko Pekik (2002: 18-19) pelatih yang mempunyai kemampuan fisik yang baik akan dapat membantu atletnya mencapai prestasi yang maksimal karena pelatih itu adalah sebagai model bagi atletnya. Menurut Kamtomo (1986: 67) ada tiga hal perlu diperhatikan dalam kemampuan fisik seorang pelatih, antara lain:

- (a) *physical fitness*,
- (b) *skill performance*,
- (c) proporsi fisik yang harmonis dan sesuai dengan cabang olahraga yang dilatih.

Harsono (1988: 31) menyatakan bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan seorang pelatih, pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotorik dari pelatih. Kamtomo (1986: 70) menjelaskan ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian dalam kemampuan psikis, di antaranya adalah:

- a. Memiliki kecintaan dan dedikasi yang tinggi terhadap bidangnya
- b. Memiliki IQ yang tinggi
- c. Memiliki pengetahuan yang luas tentang bidangnya baik secara teoritis maupun praktis
- d. Memiliki daya imajinasi serta daya kreasi yang mengagumkan
- e. Memiliki keberanian bertindak dan berkemampuan keras untuk menang dalam batas-batas sportifitas.

Menurut Harsono (1988: 57) kepribadian yang baik diharapkan dari seorang pelatih adalah: 1) akrab, 2) ambisi tinggi, 3) dipercaya, 4) jujur, 5) kooperatif, 6)

kepemimpinan yang tinggi, 7) kreatif, 8) mengerti orang lain, 9) disiplin pribadi, 10) objektif, 11) optimis, 12) energik, 13) rajin, 14) setia, 15) mempunyai sifat humor, 16) emosi stabil dan, 17) tulus hati. Dalam buku yang diterjemahkan oleh Kasiyo Dwijowinoto (1993: 1) Mc Clenaghan mengemukakan bahwa pelatih itu harus ada kebutuhan untuk dapat berhasrat memiliki kesenangan dasar dan sifat-sifat yang dibutuhkan oleh profesi itu sendiri, harus memiliki keterampilan dan pengetahuan yang menunjang keahlian agar dapat berhasil.

## **2.6 Konsep Latihan Kebugaran.**

### **2.6.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.**

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir 2: 2004).

Menurut (Agus Mukholid 2: 2004), latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban atau intensitasnya semakin hari semakin bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama. Kebugaran adalah keadaan tubuh seseorang dalam melaksanakan tugas-tugas setiap hari tanpa mengalami kelemahan yang berarti. Latihan kebugaran jasmani adalah jenis latihan fisik (jasmani) melalui gerakan-gerakan anggota tubuh atau gerakan tubuh secara keseluruhan, dengan maksud untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Sedangkan menurut

Direktorat Jendral olahraga dari pemuda dalam seminar tanggal 16 – 20 – Maret 1971 di Jakarta bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

### **2.6.2 Pengertian Latihan**

Latihan menurut Suharno (1993) adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, tehnik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan bertahab, meningkat, bertahab meningkat, berulang-ulang waktunya. Tidak jauh berbeda dengan yang telah disampaikan diatas, menurut Harsono latihan adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Artinya bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur,berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambung dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi latihan yang tidak memenuhi salah satu atau lebih persyaratan tersebut bukanlah latihan yang sistematis. Melatih adalah aktifitas pelatih menyiapkan dan menciptakan situasi lingkungan latihan sebaik mungkin dan menghubungkannya dengan anak latih, sehingga terjadi proses berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan saat itu. Tujuan utama latihan adalah untuk meningkatkan ketrampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai keberhasilan ada empat aspek utama yang harus dilatih secara seksama yaitu :

1. **Aspek Fisik** : latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak akan dapat mengikuti latihan, apalagi pertandingan dengan sempurna.
2. **Latihan Teknik** : latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan ketrampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, mengumpan dalam bolavoli, smash, menarik busur, teknik start, lari dan sebagainya. Penguasaan ketrampilan dari teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran melakukan seluruh gerak dalam suatu cabang olahraga.
3. **Latihan Taktik** : latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih ialah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.
4. **Latihan Mental** : latihan mental sama penting dengan ketiga tersebut di atas. Sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila dalam situasi stress, *fair play*, percaya diri, kejujuran, kerjasama, serta sifat-sifat positif lainnya. Kesalahan umum yang terjadi banyak pelatih

mengabaikan dan kurang perhatian aspek psikologis yang amat penting, karena selalu hanya menekankan pada latihan penguasaan fisik, teknik dan taktik serta ketrampilan yang sempurna.

Keempat aspek tersebut diatas harus diajarkan secara serempak dan tidak satupun boleh diabaikan. Keempat aspek tersebut juga harus dilatih dengan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin sehingga memungkinkan tercapainya peningkatan prestasi. Oleh karena itu, cara melatihnya harus mengacu pada definisi latihan.

### **2.6.3 Dampak Latihan**

Latihan yang dilakukan oleh setiap atlet dapat berdampak sebagai berikut :

1. **Dampak latihan positif** adalah prestasi atlet naik setelah latihan (*Superkompensasi*) dengan syarat :
  - A. Beban Latihan berat (*Overload*), diatas ambang rangsang atlet
  - B. Metode latihan tepat dan efektif
  - C. Waktu istirahat cukup untuk adaptasi
  - D. Gizi makanan baik dan mencukupi kebutuhan
  - E. Atlet dalam keadaan sehat dan bugar
2. **Dampak latihan stagnan** adalah atlet tidak mengalami perubahan prestasi (*plateau*) disebabkan :
  - a. Beban Latihan pada ambang rangsang atlet
  - b. Kesalahan melaksanakan tehnik dasar
  - c. Keterbatasan kemampuan pelatih dan melatih
  - d. Umur prestasi atlet telah terlewati

3. **Dampak latihan negatif** adalah atlet terlalu berat dalam melakukan latihan (*overtraining*), tidak teratur melakukan latihan atau terlalu ringan melakukan latihan.

## 2.7 Kerangka Pikir

Komunikasi merupakan alat yang digunakan seorang pelatih untuk mendekati diri kepada *client*-nya. Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Isi dari pesan komunikasi interpersonal berupa komunikasi verbal maupun nonverbal. Jika di lihat dari komponen dan ciri komunikasi interpersonal, serta model-model komunikasi interaksional menurut *Coleman dan Hamment* terdapat 4 Model Komunikasi Interpersonal yang mereka kemukakan didalam Deddy Mulyana(2005)

1. Model Pertukaran Sosial
2. Model Peranan
3. Model Permainan
4. Model Interaksional

Lalu dalam penelitian ini dari 4 Model yang dikemukakan peneliti memilih Model Interaksional karena model ini menggambarkan suatu proses yang dinamis. Pesan ditransmisikan melalui proses encoding dan decoding .Hubungan antara komunikator (*encoding*) dan komunikan (*decoding*) layaknya sumber-penerima yang saling mempengaruhi satu sama lain. Namun, pada tahap berikutnya penerima dan sumber, interpreter berfungsi ganda sebagai pengirim dan penerima pesan Model Osgood dan Schramm merupakan model komunikasi sirkuler

ditandai dengan adanya unsur *feedback*. Pada model sirkuler ini proses komunikasi berlangsung dua arah.

Melalui model ini dapat diketahui efektif tidaknya suatu komunikasi, karena komunikasi dikatakan efektif apabila terjadi umpan balik dari pihak penerima pesan. Dalam proses komunikasi yang baik akan terjadi tahapan pemaknaan terhadap pesan (*meaning*) yang akan disampaikan oleh komunikator, kemudian komunikator melakukan proses *encoding*, yaitu interpretasi atau mempersepsikan makna dari pesan tadi, dan selanjutnya dikirim kepada komunikan melalui *channel* yang dipilih. Pihak komunikan menerima informasi dari pengirim dengan melakukan proses *decoding*, yaitu menginterpretasi pesan yang diterima, dan kemudian memahaminya sesuai dengan maksud komunikator. Sinkronisasi pemahaman antara komunikan dengan komunikator akan menimbulkan respon yang disebut dengan umpan balik.

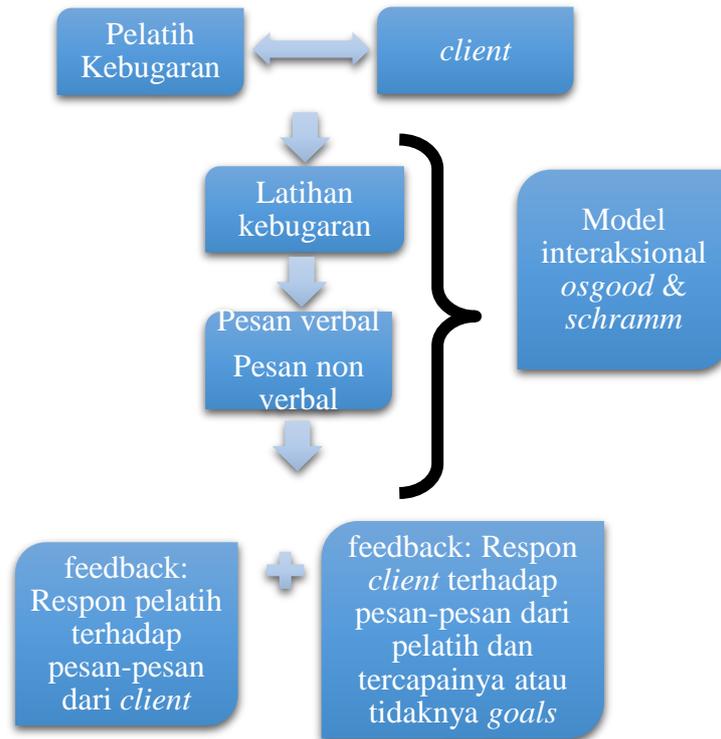
Peneliti melihat pelaksanaan Model Interaksional oleh pelatih dalam menyampaikan berupa pesan komunikasi interpersonal, verbal dan nonverbal dalam proses latihan bersama *client*. Komunikasi interpersonal yang baik dapat dilihat bagaimana pelatih tersebut mengajarkan *Client* untuk mencapai keinginan (*goals*) yang dituju dan melaksanakannya bersama-sama, keberagaman keinginan (*goals*) yang di tuju menjadi tolak ukur pelatih kebugaran dalam menyampaikan pesan-pesan. Sebagai contoh tujuan (*goals*) *client* yang berbeda-beda seperti beberapa *client* melatih kebugaran ini bertujuan untuk membentuk tubuh yang *ideal* yang paling umum untuk menguruskan badan hingga

menggemukan badan, adapula *client* yang bertujuan untuk menjadi atlet binaraga, bahkan pada *client* lanjut usia bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, dari tujuan (*goals*) para *client*, maka dalam proses pelatihan kebugaran terdapat interaksi dan pertukaran informasi, pesan baik verbal maupun non verbal yang terjadi dan bertujuan untuk mendeskripsikan Model Interaksional pada komunikasi interpersonal pelatih dalam proses latihan kebugaran bersama *client*. Komunikasi verbal dan nonverbal serta tipe-tipe pelatihan atau cara mendidik Pelatih tersendiri merupakan rangkaian dari isi pesan yang disampaikan oleh pelatih. Pesan-pesan komunikasi verbal dan nonverbal sangat berkaitan dan berjalan hampir bersamaan.

Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis serta mendeskripsikan bagaimana komponen pesan komunikasi interpersonal baik pesan-pesan verbal dan non verbal yang di sampaikan oleh pelatih sebagai komunikator/*encoder* dari pesan-pesan dalam proses latihan pesan-pesan atau informasi yang diberikan oleh pelatih yang sebelumnya menyesuaikan dari tujuan utama dalam latihan kebugaran kepada *client* sebagai pihak komunikan/*decoder* pesan yang nantinya pesan-pesan verbal dan non verbal tersebut akan di-*decoding* dan di tafsirkan lalu pesan itu akan disampaikan oleh *client* yang juga menjadi seorang komunikator/*encoder* dan men-*encoding* kembali pesan-pesan tersebut lalu dikirim dalam bentuk pesan atau *feedback client* pada *personal trainer*/pelatih, serta bagaimana tingkat respon *feedback* yang diberikan *client* merupakan aspek penilaian efektifitas model komunikasi interaksional ini, lalu *feedback*/pesan yang diterima itu di-*decoding* juga oleh pelatih yang berpihak sebagai *decoder* juga dan

bagaimana pelatih pribadi merespon *feedback client*, menerima masukan-masukan dari *client* yang di ubah menjadi tindakan pengajaran oleh pelatih juga menjadi aspek penilaian peneliti untuk melihat efektifitas komunikasi didalam model interaksional ini karena peran komunikator dan komunikan dilaksanakan oleh kedua belah pihak yang berinteraksi dalam kegiatan komunikasi ini, yaitu proses latihan kebugaran serta untuk mengetahui tercapainya komunikasi efektif dalam model interaksional yaitu timbal balik (*feedback*) dari proses *encoding* dan *decoding* pesan yang dilakukan oleh pelatih dan *client* yang menjadi sumber pesan-pesan komunikasi interpersonal dalam model komunikasi interaksional ini.

Latihan, motivasi, dan hasil yang diinginkan seorang *client* akan maksimal tergantung dari keberhasilan kegiatan *encoder* dan *decoder* pesan-pesan yang menjadi *feedback* pada saat berinteraksi dengan pelatih dan tujuan yang tercapai dalam pelatihan kebugaran ini di sesuaikan dengan keinginan dan tujuan awal dari setiap-setiap *client* yang di latih. Penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan model komunikasi interaksional yang terjadi saat proses latihan mulai dari proses *encoding* dan *decoding* pesan verbal dan non verbal serta *feedback* yang didapat dari proses tersebut, komunikasi tersebut dapat berupa sikap, pengetahuan, dan interaksi sosial.



Gambar 3. Bagan Alur Kerangka Berpikir

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian tersebut adalah penelitian yang datanya kualitatif. Data yang disampaikan dalam bentuk verbal, dimana lebih menekankan pada persoalan kontekstual dan tidak terikat dengan perhitungan angka-angka, ukuran yang bersifat empiris. Data umumnya dalam bentuk narasi, gambar-gambar. Data dapat diperoleh melalui wawancara, observasi, rekaman, dan lain sebagainya.

Penelitian deskriptif bertujuan untuk:

1. Mengumpulkan informasi aktual secara terperinci yang melukiskan gejala yang ada
2. Mengidentifikasi masalah atau memeriksa kondisi dan praktek – praktek yang berlaku
3. Membuat evaluasi
4. Menentukan apa yang dilakukan orang lain dalam menghadapi masalah yang sama. (Rahmat, 1998:25)

### 3.2 Fokus Penelitian

Penelitian ini memfokuskan pada komunikasi antarpribadi model interaksional *osgood & schramm* dalam proses *encoding* dan *decoding* pesan verbal dan non verbal yang terjadi antara pelatih dan *client* dalam proses latihan kebugaran di Spartan gym Bandarlampung.

Tolak ukur komunikasi antarpribadi meliputi bahasa verbal dan non verbal antara pelatih dan *client* yang digunakan ialah melalui sudut pandang komunikasi efektif pada model interaksional ini yaitu adanya *feedback* berupa pemahaman mengenai intruksi latihan yang diberikan dan tambahan berupa tercapai atau tidaknya tujuan(*goals*) dari setiap *client*.

### 3.3 Objek penelitian

Objek penelitiannya adalah pelatih kebugaran dan *client* pengguna jasa pelatih pribadi di **Spartan GYM & Fitness Arena Jl. Sriwijaya no. 21 Depan Lapangan Enggal Bandar Lampung.**

Alasan peneliti memilih Spartan gym & Fitness Arena, bagi peneliti objek yang menarik, dilihat dari komunikasi dan pola pengajaran yang diterapkan pada *Client* dan edukasi yang diberikan kepada Pelanggan yang mampu membuat olahraga ini di jadikan sebuah gaya hidup. Alasan lain peneliti melakukan observasi di Spartan gym & Fitness Arena adalah banyaknya prestasi yang diraih Spartan gym &

Fitness Arena dalam berbagai ajang dan perlombaan yang diikuti serta sertifikasi Pelatih Kebugaran standar nasional.

### **3.4 Sumber Data**

#### **A. Data Primer**

Yakni data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari hasil wawancara dengan pihak dalam organisasi atau instansi yang berhubungan langsung dengan Pelatihan Kebugaran antara *Personal Trainer & Clien*/pelanggan di Spartan gym & Fitness Arena dan observasi secara langsung. Data primer tersebut peneliti gali dan olah dari hasil wawancara dengan para Pelatih Kebugaran/*Personal Trainer* dan Pelanggan/*member* pengguna jasa Pelatih Kebugaran ini. Observasi peneliti lakukan dengan mengamati secara langsung bagaimana komunikasi yang terjalin dalam kegiatan yang dilakukan Spartan gym & Fitness Arena.

#### **B. Data Sekunder**

“Yaitu data yang diperoleh dengan cara mengutip dari sumber seperti literatur, dokumentasi, serta sumber lainnya yang berhubungan dengan gambaran umum organisasi dan struktur organisasi.” (Akbar, 1996: 7). Yang menjadi sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah arsip-arsip, dokumen, kepustakaan yang digunakan untuk mendukung penelitian yang sedang dilakukan.

### **3.5 Informan**

Adapun penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive* dimana informan dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria-kriteria

ditentukan dan ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mendeskripsikan komunikasi antarpribadi model interaksioanal dari 3 komponen yang ada yaitu komunikator/*encoder*, komunikan/*decoder*, dan respon/*feedback* pelatih dan *client* dalam proses latihan kebugaran pada Pelatih dan *client* Spartan Gym Bandar Lampung.

Berdasarkan data yang diperoleh dari prariset oleh penulis, terdapat informan yang telah dilibatkan dalam penelitian ini yaitu 2 orang pelatih pribadi dan 2 orang *client*. Adapun jumlah yang akan dijadikan informan berdasarkan tingkat kecukupan data dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam, dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh (Sugiyono, 2005:119).

Menurut Spradley dalam Moleong, informan harus memiliki beberapa kriteria yang harus dipertimbangkan, adapun beberapa kriteria/syarat informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Merupakan pelatih dan *client* pengguna jasa pelatih pribadi Spartan Gym Bandar Lampung.
- b. Merupakan pelatih tetap baik bersertifikasi maupun tidak.
- c. Merupakan member aktif, baik berlatih setiap hari ataupun terjadwal.
- d. Aktif dalam latihan Spartan Gym Bandar Lampung.
- e. Mempunyai waktu untuk diwawancarai dan dimintai informasi.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Wawancara Langsung

Wawancara adalah (bahasa Inggris: *interview*) merupakan percakapan antara dua orang atau lebih dan berlangsung antara narasumber dan pewawancara. Tujuan dari wawancara adalah untuk mendapatkan informasi dimana pewawancara melontarkan pertanyaan-pertanyaan untuk dijawab oleh orang yang diwawancarai. Diharapkan data yang diperoleh tidak hanya yang diketahui secara umum, melainkan kemungkinan data yang lebih rinci dan tersembunyi. Wawancara ini ditujukan kepada Pelatih Kebugaran dan Pelanggan pengguna jasa Pelatih Kebugaran.

#### 2. Observasi Partisipan

Teknik observasi digunakan untuk menggali data dari sumber data yang berupa peristiwa, tempat, lokasi dan benda serta rekaman gambar. Observasi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Observasi langsung dipilih oleh peneliti dapat mengambil peran ataupun tidak mengambil peran. (Sutopo, 2002:64) Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para peneliti hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Data itu dikumpulkan dan sering dengan bantuan berbagai alat yang sangat canggih, sehingga benda-benda yang sangat kecil maupun sangat jauh dapat diobservasi. (Sugiyono, dalam Nasution 1988). Peneliti melakukan observasi langsung pada Proses Pelatihan Kebugaran di Spartan gym & Fitness Arena untuk mendapatkan data yang valid dan *real* serta hasil penelitian yang maksimal.

### 3. Dokumentasi

Dokumen dan arsip merupakan bahan tertulis yang berhubungan dengan suatu peristiwa tertentu. Dokumen merupakan rekaman tertulis, (tetapi juga berupa gambar atau benda peninggalan yang berkaitan dengan suatu aktifitas atau peristiwa tertentu). “Dokumen tertulis merupakan sumber data yang sering memiliki posisi yang penting dalam penelitian kualitatif. Sumber data yang berupa arsip dan dokumen merupakan sumber data pokok dalam penelitian kesejarahan, terutama untuk mendukung proses interpretasi dari setiap peristiwa yang diteliti (Sutopo,2002: 54, 68).

## **3.7 Teknik Analisis Data**

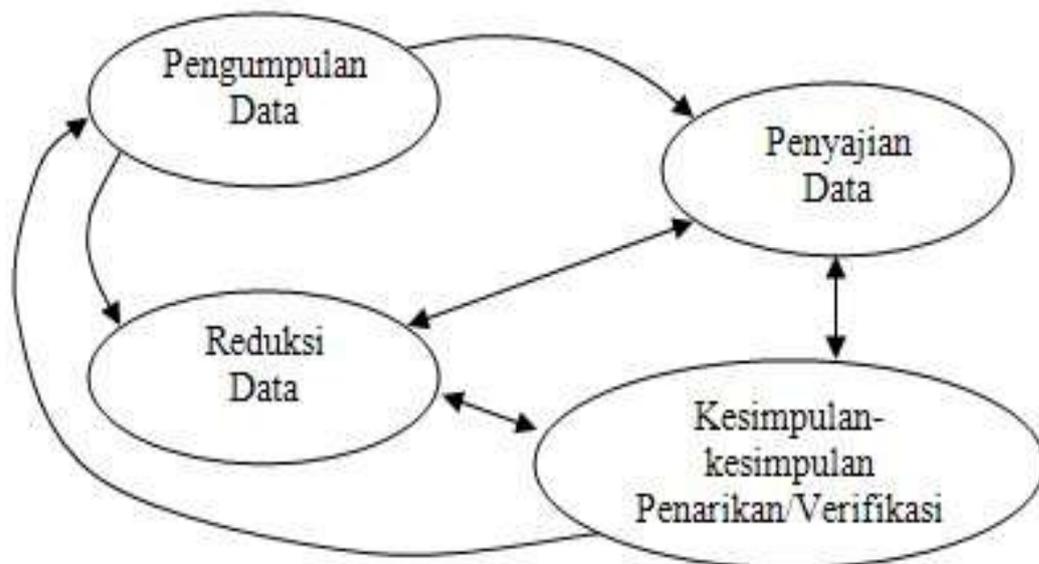
### **3.7.1 Analisis data**

Secara sederhana oleh Miles dan Huberman (1974) dinyatakan bahwa “terdapat dua model pokok dalam melaksanakan analisis di dalam penelitian kualitatif, yaitu model analisis jalinan atau mengalir (*flow model of analysis*), dan model analisis interaktif. Analisis dalam penelitian kualitatif terdiri dari tigakomponen pokok meliputi reduksi data, sajian data, dan penarikan kesimpulan dengan verifikasinya. “. (Sutopo,2002:94).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model analisis interaktif. Pada dasarnya model analisis interaktif proses berbentuk siklus, yang artinya pada bentuk ini peneliti tetap bergerak diantara tiga komponen analisis dengan posespengumpulan data selama kegiatan pengumpulan berlangsung. Sesudah

pengumpulan data berakhir, maka peneliti bergerak diantara tiga komponen analisisnya dengan menggunakan waktu yang ada.

Adapun gambaran dari uraian tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 4 Model analisis interaktif

### 3.7.2 Validitas Data

Data yang telah digali, diteliti, dan dikumpulkan dalam kegiatan penelitian, maka peneliti telah mendapatkan kemantapan dan kebenarannya. Cara pengumpulan data dengan beragam tekniknya harus benar-benar sesuai dan tepat untuk menggali data yang benar-benar diperlukan di dalam penelitian. Ketepatan data tersebut tidak hanya tergantung pada ketepatan memilih sumber data dan teknik pengumpulannya, tetapi juga diperlukan teknik pengembangan validitas datanya. Dalam penelitian kualitatif ini peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber karena cara ini dirasa dapat mengembangkan validitas data penelitian.

Triangulasi sumber merupakan teknik pemeriksaan data yang menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, arsip, hasil wawancara, hasil observasi, atau juga dengan mewawancarai lebih dari satu objek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda.

Jadi berdasarkan Dwidjowinoto (2002:55) dalam Kriyantono (2008:42) penulis memilih Triangulasi Sumber sebagai teknik keabsahan data, yaitu:

Dalam penelitian ini peneliti membandingkan atau mengecek ulang derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dari sumber yang berbeda. Misalnya membandingkan hasil pengamatan dengan hasil wawancara. Pada hal ini, peneliti mengamati proses latihan selagi melakukan proses wawancara kepada informan pelatih maupun informan *client*.

Dari hasil perbandingan ini peneliti menyimpulkan penuturan informan *client* maupun pelatih memang terbukti dan terlihat selama proses latihan kebugaran di Spartan gym. Berdasarkan Triangulasi Sumber, hasil dan kesimpulan kegiatan observasi dan wawancara, peneliti memfokuskan observasi dan wawancara pada kegiatan pertukaran pesan-pesan yang ada dalam komunikasi model interaksional, berdasarkan komunikasi antarpribadi terdapat dua aspek pesan yaitu pesan verbal yang mencakup bahasa dan kata-kata dan pesan non verbal yang mencakup isyarat, gerakan, dan lain-lain.

### 3.7.2.1 Hasil Wawancara dan Observasi Bahasa Verbal

Komunikasi Verbal merupakan suatu bentuk interaksi yang dilakukan melalui lisan dan disampaikan kepada lawan bicara atau komunikan dari komunikastor itu sendiri. Dalam hasil observasi yang peneliti lakukan dalam proses latihan *kebugaran*, didapatkan hasil dari aspek verbal yang dilakukan oleh pelatih pribadi . Terdapat 2 hasil aspek verbal yang peneliti ketahui setelah melakukan observasi saat proses latihan, yaitu diantaranya:

#### 1. Bahasa

Pada aspek ini, dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan informan diketahui bahwa pelatih seringkali mengkomunikasikan pesan melalui ucapan atau berinteraksi dengan lisan. Kegiatan lisan yang dilakukan pelatih ini biasanya bertujuan untuk mengekspresikan perintah dan hasil pengawasan pelatih atas performa dari client saat dalam proses latihan. Dengan melakukan pujian kepada client, hal tersebut dapat mengangkat mental serta menaikkan motivasinya dalam proses berlatih sehingga performa dan semangat yang diharapkan dari pelatih dapat keluar dengan maksimal begitu pula sebaliknya pada *client* juga sering menginteraksikan komunikasi secara lisan bahasa-bahasa yang timbul dari proses interaksi pada umumnya digunakan untuk mengungkapkan kondisi dan perasaan pribadi selama proses latihan yang dapat digunakan pada pelatih untuk mengevaluasi latihan. Selain itu, pelatih juga berinteraksi secara lisan dengan memberi masukan

ataupun nasihat-nasihat kepada client dengan tujuan mengembangkan kemampuan sang client, baik itu dalam segi teknik, maupun dalam segi sikapnya yang diharapkan mampu ditunjukkan sang client dalam kesehariannya. Kata-kata seperti “sip gerakanya” atau “*form*-nya oke” merupakan kata-kata motivasi dari pelatih ketika client menunjukkan performa bagus dalam proses pelatihan kebugaran.

## **2. Pujian**

Terakhir dalam aspek pujian, pelatih dalam proses pelatihan seperti dalam aspek kata juga menunjukkan pujian bersifat verbal. Pujian tersebut dtujukan pada client dengan menunjukkan pelatihan yang baik serta efektif. Kedua aspek dalam bahasa verbal inilah yang memegang peranan penting dalam proses komunikasi antar pribadi dalam pelatihan kebugaran.

## **Hasil Observasi dan Wawancara Bahasa Non-Verbal**

Komunikasi nonverbal dapat diartikan sebagai berikut: Non berarti tidak, verbal bermakna kata-kata (words), sehingga komunikasi nonverbal dimaknai sebagai komunikasi tanpa kata-kata dan dilakukan biasanya dengan isyarat ataupun gerak tubuh. Dalam hasil observasi yang peneliti lakukan dalam proses latihan kebugaran, didapatkan hasil dari aspek non-verbal yang dilakukan oleh *personal trainer* dan *client*. Terdapat 2 hasil aspek non-verbal yang peneliti ketahui setelah melakukan observasi saat proses latihan, yaitu diantaranya:

## 1. Gerakan Tubuh

Seperti isyarat, gerakan tubuh juga merupakan sebuah interaksi simbolik yang dapat ditunjukkan. Gerakan tubuh mendukung bahasa lisan yang diucapkan dengan tujuan agar client dapat lebih mengerti instruksi-intruksi dari pelatih. Dalam proses melakukan observasi peneliti menemukan beberapa gerakan tubuh, contohnya juga terlihat saat pelatih mempraktikkan gerakan-gerakan yang benar dalam hal teknik kemampuan kepada client yang mengalami kesulitan.





(Gambar 5 dan 6. Foto Gerakan Tubuh dalam Bahasa Non Verbal)  
(Sumber : Hasil penelitian 2017)

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan hasil observasi saat dilapangan ketika proses latihan berlangsung. Pelatih memberikan pesan non verbal dalam aspek gerakan tubuh, terlihat pada gambar pelatih sedang menjaga dan membenarkan gerakan client agar melakukan mengangkat beban dengan baik dan benar begitu pula dengan *client* melakukan perintah verbal dengan gerakan mengangkat beban berdasarkan stimulus pesan dari pelatih.

## 2. Ekspresi Wajah

Ekspresi wajah dalam hal ini tertawa, kecewa, sedih maupun kesal dapat menggambarkan suasana hati dari pelatih maupun client dalam proses pelatihan yang tengah berlangsung. Dalam hal ini, pelatih maupun sesama client diharapkan dapat membaca ekspresi dari wajah-wajah pelatih maupun client agar dapat merasakan atau berempati.

Hasil observasi peneliti menemukan beberapa pesan non verbal ekspresi wajah yang dilakukan pelatih ke client maupun sebaliknya. Hal ini terjadi selama proses latihan itu berlangsung.





(Gambar 7,8 dan 9. Ekpresi Wajah dalam Bahasa Non Verbal)  
(Sumber Hasil Penelitian 2017)

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan hasil saat observasi saat dilapangan ketika proses latihan berlangsung. Seperti yang terlihat digambar, kedua gambar memperlihatkan bahasa non verbal dalam aspek ekspresi wajah, gambar pertama dan ketiga mewakili perasaan semangat dan serius saat proses latihan dan gambar kedua mewakili perasaan perhatian saat proses latihan berlangsung. Hal tersebut terjadi ketika proses latihan berjalan sehingga mempengaruhi proses komunikasi antarpribadi antara pelatih dan client. Dapat disimpulkan bahwa interaksi yang terjadi dalam lapangan mengenai aspek verbal dan non verbal sangat berperan terhadap client dan pelatih maupun sebaliknya.

Jadi apa yang dikatakan dalam wawancara oleh informan 1,2,3, dan 4 benar adanya, dari pesan-pesan komunikasi antarapribadi dalam proses latihan kebugaran disampaikan oleh masing-masing informan sinergi baik dari informan 1 sebagai *personal trainer* dan informan 3 sebagai *client* begitupun pada informan 2 dan informan 4, Model interaksional benar-benar terjadi pada kegiatan latihan kebugaran setiap informan karena adanya pertukaran-pertukaran pesan dan *feedback-feedback* secara langsung disampaikan oleh setiap informan berdasarkan hasil observasi yang didapat peneliti. Namun perbedaan-perbedaan terdapat juga terutama pada *client* yang merupakan *audience*, pada *client* 1 ditunjukkan bahwa pengetahuan yang didapat cukup banyak dan cepat dibandingkan dengan *client* 2 yang telah lama berlatih, kemampuan dari *client* 1 untuk melaksanakan kegiatan latihan dan kenyamanan *client* bersama pelatih pribadinya hampir menyamai kegiatan latihan yang dilakukan oleh *client* 2 keakraban juga terlihat pada latihan *client* 1 yang sama dengan *client* 2 yang telah berlatih lama dengan pelatihnya. Dapat disimpulkan tingkat keefektifan komunikasi pelatih yang bersertifikat lebih baik dibandingkan dengan pelatih tanpa sertifikat, namun pelatih bersertifikat juga mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan informasi yang diinginkan oleh *client*-nya sama seperti dengan seorang pelatih yang bersertifikat yang mengacu pada produk dan kepuasan dari *client*-nya.

## BAB IV

### GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

#### 4.1 Sejarah singkat Spartan gym and Fitness Arena.

Spartan Gym Lampung berlokasi di Jalan Sriwijaya No, 21 Bandar Lampung (Sebrang Lapangan Saburai), tempat ini menawarkan program-program unggulan diantaranya yaitu program penurunan berat badan, menaikkan massa otot dan tempat ini juga menyediakan TRX suspension training serta program-program unggul lainnya. Tarif harga yang ditawarkan oleh Spartan Gym Lampung dapat terbilang sangat terjangkau yakni untuk sekali fitnes dikenakan biaya Rp15 ribu dan jika ingin lebih hemat lagi anda bisa menjadi member ditempat ini dengan biaya Rp150 ribu/bulan.



Gambar 10 Logo Helm bangsa sparta dan tulisan Spartan Gym(sumber: Dokumentasi Penulis Oktober 2017)

Meskipun harga yang ditawarkan sangat terjangkau Spartan memiliki kualitas yang cukup baik dengan lat-alat yang lengkap dan juga diimpor langsung dari luar. Terdapat juga instruktur yang bersertifikat untuk para member dan non member, namun jika ingin lebih fokus Anda bisa memakai jasa personal trainer dengan tarif Rp950 ribu/15 kali pertemuan, jika kalian tertarik untuk *fitness* ditempat ini langsung saja datang ke lokasi dengan jam operasional yaitu pukul 07.00-21.00 WIB berdasarkan penuturan Indah bagian Adminstrasi.

Spartan Gym ini sendiri didirikan pada bulan November tahun 2011 didirikan oleh Hendricus Rico Kasim yang merupakan pemilik tunggal dari Spartan gym, pada awal berdirinya, *gym* ini hanya memiliki 2 orang pegawai yaitu satu personal trainer dan satu orang kasir, hingga tahun 2017 ini Spartan gym telah memiliki 2 orang *certified personal trainer* sebagai *personal trainer* tetap, 2 orang *ceritfied personal trainer personal trainer* non tetap, dan 1 orang *personal trainer* tanpa sertifikasi profesional, di Spartan Gym sangat memperhatikan masalah pelayanan pelanggan oleh karena itu para *personal trainer* sangat diusahakan untuk menempuh pendidikan seperti pengambilan sertifikasi ke-profesian, serta member pada awal berdiri yang tadinya hanya 30 orang hingga sekarang per-desember memiliki 100-an member aktif yang berlatih kebugaran di Spartan Gym Bandarlampung ini.



gambar 11 Suasana di dalam Gymnasium Spartan Gym and Fitness arena (Dokumentasi Penulis Oktober 2017)

Spartan gym and fitness arena, merupakan gymnasium yang sudah menyediakan fasilitas fasilitas yang lengkap terutama pada *personal trainer* yang di sediakan oleh gymnasium ini empat dari lima *trainer* telah memiliki sertifikasi keprofesionalan dalam bidang pekerjaannya ini baik *personal trainer* yang merupakan pegawai tetap hingga *personal trainer* yang *freelance* di gymnasium ini telah memiliki sertifikat sebagai bukti keprofesionalan pelatih kebugaran pribadi. Seperti pada foto-foto dibawah ini:



Gambar 12 Sertifikat *personal trainer* (Dokumentasi Penulis Oktober 2017 )

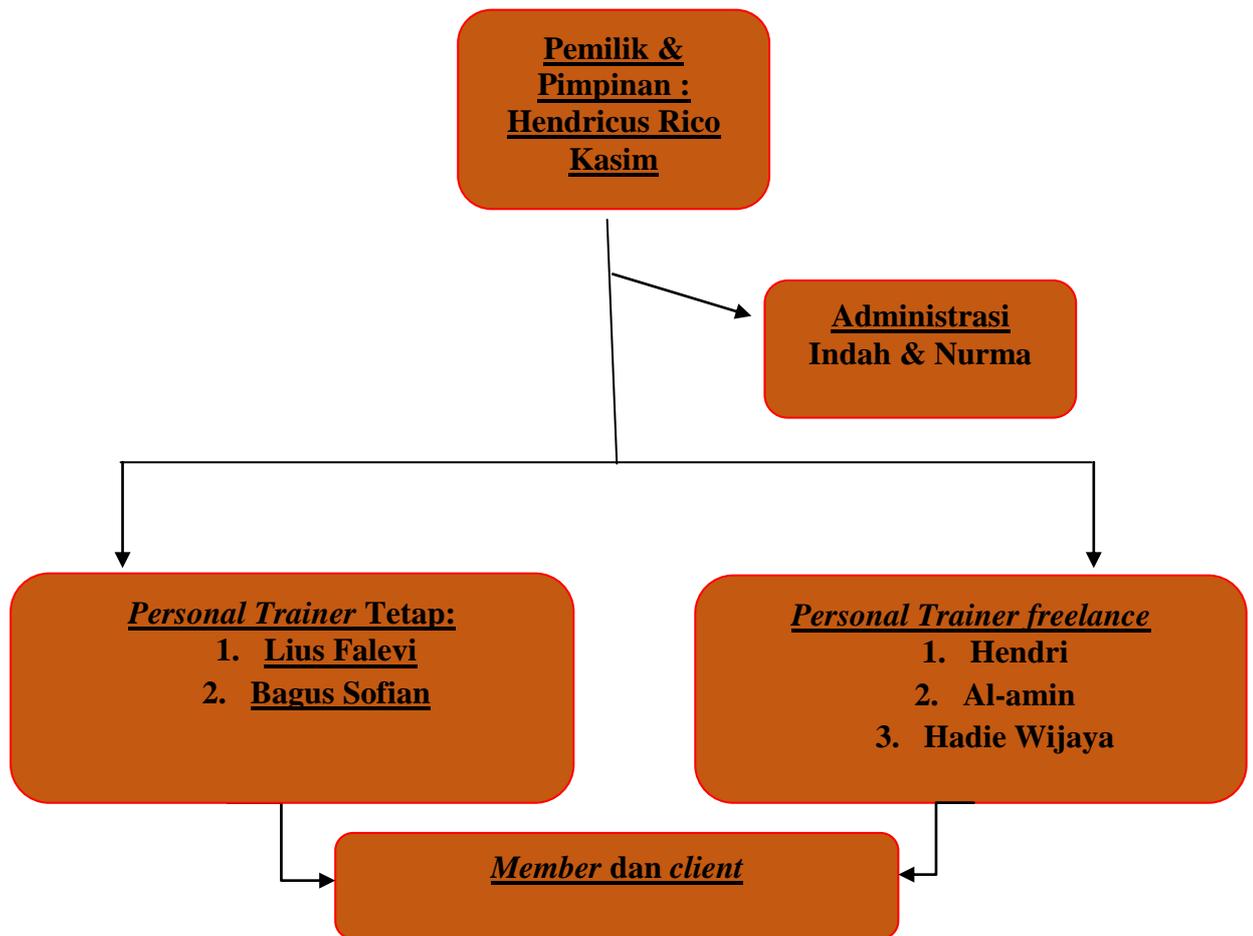


Gambar 13 Sertifikat *personal trainer* (Dokumentasi Penulis Pra-riset Oktober 2017 )



Gambar 14 Sertifikat *personal trainer* (Dokumentasi Penulis Pra-riset Oktober 2017 )

#### 4.2 Struktur Organisasi Spartan gym and fitness arena.



Gambar 15 Bagan Organisasi Spartan Gym and Fitness Arena Bandarlampung.

Spartan Gym and Fitness Arena Bandarlampung dimiliki oleh seorang pecinta olahraga *Fitness/Body building* di bandar lampung ini yaitu Hendircus Rico Kasim atau yang biasa di panggil dengan nama Koh Rico, Koh Rico mendirikan Gym ini pada tahun 2011 dari nol hingga sekarang memilik seratus lebih member aktif. Pada bagian Adminstrasi dan Resepsionis di kerjakan oleh dua orang wanita yaitu Nurma dan Indah mereka berdua melakukan kegiatan ini dengan cara berganti atu *shift* setiap harinya, sementara pada bagian *personal trainer* di Spartan Gym and Fitness Arena Bandarlampung ini terdapat dua macam *personal trainer* yaitu pegawai tetap dan pegawai lepas/*freelance*, pada bagian pegawai

tetap diisi oleh dua orang yaitu Lius Falevi dan Bagus Sofian, sementara pada bagian *freelance* diisi oleh tiga orang yaitu Hadie Wijaya, Hendri, dan Al-amin.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Komunikasi Antarpribadi Model Interaksional pada *personal trainer* dengan *client* pengguna jasa pelatih pribadi, dalam proses latihan kebugaran tersebut benar-benar mengacu pada model interaksional. Melalui model ini, *personal trainer* dengan *client* pengguna jasa pelatih pribadi telah melaksanakan kewajiban untuk menjaga keseimbangan dari setiap posisi dan peran yang ada, sehingga akan membentuk suatu kerjasama yang baik dan pada akhirnya akan membantu meningkatkan proses latihan kebugaran.
2. Dalam pelaksanaan komunikasi antarpribadi pada model komunikasi interaksional milik *Osgood & Scrhamm* *personal trainer* dengan *client* pengguna jasa pelatih pribadi, telah melaksanakan pesan verbal dan non-verbal berjalan bersamaan. Melalui peran yang ada didalam model komunikasi ini yaitu *encoder*/komunikator pesan baik *personal trainer* dan *client* telah melaksanakan penyampaian pesan-pesan berdasarkan stimulus dan pengetahuan sebagai soerang komunikator dan pada komunikan pesan/*decoder* pesan masing-masing pihak melaksanakan kegiatan

penyampaian informasi pesan guna mempengaruhi satu sama lain dan mendapat respon/*feedback* pesan-pesan yang dihantarkan dalam interaksi komunikasi antarpribadi yang terjadi ini berdasarkan pengetahuan dan stimulus yang masuk dari setiap pesan-pesan baik verbal dan non verbal dan berusaha menginterpretasikan pesan untuk memberikan respon yang baik dan mudah dimengerti oleh satu sama lain.

3. Pesan komunikasi antarpribadi *personal trainer* dengan *client* pengguna jasa pelatih pribadi menyampaikan Pesan verbal dan non-verbal menjadi pendukung satu sama lain untuk membuat *personal trainer* dengan *client* pengguna jasa pelatih pribadi memahami makna pesan yang dikirim oleh satu sama lain. Pesan-pesan verbal ditampilkan selama proses latihan yang diobservasi oleh penulis dan juga diafirmasi melalui wawancara individual pada masing-masing informan, dari pesan-pesan verbal yang disertai pesan-pesan non verbal yang selalu ditampilkan dan dilakukan *personal trainer* dengan *client* pengguna jasa pelatih pribadi dalam proses latihan kebugaran yang dilaksanakan. Dengan ini komunikasi antarpribadi *personal trainer* dengan *client* pengguna jasa pelatih pribadi berjalan efektif.
4. Komunikasi efektif dalam model komunikasi interaksional *Osgood & Schramm* apabila pesan-pesan yang diberikan dari komunikator dapat dipahami oleh komunikan dalam bentuk umpan balik/*feedback* atau respon maka dapat diartikan bahwa pesan-pesan komunikasi antarpribadi tersebut dinilai efektif, dan komunikasi efektif ini terlihat dalam latihan kebugaran ini yaitu berupa respon/*feedback* yang didapat *personal trainer* dengan *client* pengguna jasa pelatih pribadi selama mereka berinteraksi respon/*feedback*

tersebut berupa pesan verbal dan non verbal yang slealu ditampilkan selama proses latihan meskipun pesan-pesan yang bersifat berulang-ulang tanpa adanya kejenuhan dari setiap pihak untuk selalu memberikan respon atau *feedback* berdasarkan stimulus dan pengetahuan.

## 6.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai pelaksanaan model komunikasi interkasional *personal trainer* dan *client* pengguna jasa pelatih pribadi dalam latihan kebugaran , ada beberapa hal yang harus diperhatikan sebagai saran, yaitu :

1. Untuk *Personal trainer* Spartan Gym and Fitness arena Bandarlampung, diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan penggunaan komunikasi dan mengacu pada komunikasi antarpribadi dalam setiap aspek pengajaran. *Personal trainer* juga diharapkan dapat menciptakan suasana yang lebih akrab namun tetap serius agar lebih nyaman dalam melakukan aktivitas komunikasi antarpribadi baik dalam bentuk bahasa verbal maupun non verbal.
2. Untuk *client* pengguna jasa pelatih pribadi diharapkan tetap berusaha memahami pesan-pesan yang disampaikan oleh *personal trainer* dan membuat lingkungan belajar yang nyaman dengan adanya interaksi-interaksi diluar latihan bersama *personal trainer*
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang sama atau sejenis, diharapkan untuk dapat lebih memperluas lagi pembahasan-pembahasan

tentang model interaksional dalam latihan kebugaran. Seperti pembahasan mengenai analisi pesan non verbal bahkan sampai pada setiap *client* dan juga pada penelitian mengenai komunikasi model interkasional ini pesan-pesan dari pihak komunikator dimaknai oleh komunikan berdasarkan oleh pengetahuan yang dimiliki oleh karena itu pesan-pesan komunikasi antarpribadi yang tidak efektif dikarenakan kurangnya pengetahuan komunikan mengenai pemaknaan tersebut ini menjadi indikator untuk memilih pihak-pihak informan yang cenderung telah memiliki pengalaman dan pengetahuan yang cukup untuk memaknai pesan-pesan tersebut.

4. Dalam penelitian yang dilakukan peneliti ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan, sehingga penulis berharap agar penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan penelitian yang lebih baik dan mengembangkan teori lain yang berhubungan dengan komunikasi antarpribadi.

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber buku:

Arikunto, Suharsimi. 2002. *Metodologi Penelitian Komunikasi*. Jakarta: PT.

Rineka Cipta

Aw, Suranto. *Komunikasi Interpersonal*. 2011. Jakarta: Graha Ilmu

Budyatna, Muhammad & Leila Mona Ganiem. *Teori Komunikasi*

*Antarpribadi*. 2014. Jakarta: Prenada Media.

Devito, Joseph A, 1997. *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta: Professionals Books

Djamadin, Bahari, 2004. *Komunikasi Interpersonal*, Jakarta : BPK Gunung Mulia

Effendy, Onong. *Ilmu Komunikasi. Teori dan Praktek*. 2003. Bandung : PT.

Remaja Rosda Karya

Mulyana, Deddy. 2008. *Ilmu Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Bungin, Burhan. 2003. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: PT.

Raja Grafindo Persada

Rakhmat, Jalaludin. 1999. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung : PT

Remaja Rosda Karya

Sutopo, H.B. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 2002. Surakarta: Sebelas Maret:

University Press

Uchjana Effendy, Onong, 2005. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktik*, Bandung :

Remaja Rosdakarya

Uchjana Effendy, Onong, 2003. *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi*, Bandung :

PT. Citra Aditya Bakti

**Sumber Jurnal & Skripsi:**

- Ria Putri Oktaviani. (2013). *Komunikasi Interpersonal Pelatih Sepak Bola Di Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mohammad Fachry Rizko. (2017). *Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dan Atlet Dalam Proses Latihan Baseball (Studi Pada Tim Baseball Lampung)*. Bandar Lampung: FISIP Universitas Lampung.
- Jurnal penelitian. Bagus Iman Santoso Dikdo Ulomo. (2015). Strategi Komunikasi Interpersonal Guru Kelas Autis Di Sekolah Luar Biasa Negeri Pembina Samarinda. Samarinda: FISIP Universitas Mulawarman

**Sumber Internet:**

- <https://www.scribd.com/document/344278973/Model-Komunikasi-Interaksional>  
di akses pada tanggal 1 Oktober 2017.
- <https://www.infobdl.net/?p=10722>, di akses pada tanggal 19 November 2017.
- Digilib.unila.ac.id, di akses pada tanggal 20 Oktober 2017.
- Digilib.uny.ac.id, di akses pada tanggal 1 November 2017.