

**STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DALAM
MENINGKATKAN MOTIVASI MEMBER GYM UNTUK MENCAPAI
TARGET KEBUGARAN (STUDI KUALITATIF DI FIT HUB MANYAR
KERTOADJO)**

SKRIPSI



OLEH

Firman Agung Prasusanto

NPM. 20043010228

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAWA TIMUR
FAKULTAS ILMU SOSIAL, BUDAYA DAN POLITIK
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
SURABAYA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DALAM
MENINGKATKAN MOTIVASI MEMBER GYM UNTUK MENCAPAI
TARGET KEBUGARAN (STUDI KUALITATIF DI FIT HUB MANYAR
KERTOADJO)**

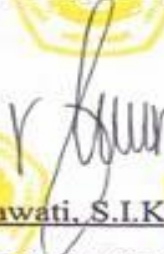
Disusun Oleh:

Firman Agung Prasusanto

NPM. 20043010228

Telah disetujui mengikuti ujian lisan skripsi

DOSEN PEMBIMBING


Farikha Rachmawati, S.I.Kom., M.I.Kom.

NIP. 199503212024062002

Mengetahui

DEKAN



Dr. Catur Suratnoaji, M.Si

NIP. 196804182021211006

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL PENELITIAN

**: STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL
PELATIH DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI
MEMBER GYM UNTUK MENCAPAI TARGET
KEBUGARAN (STUDI KUALITATIF DI FIT HUB
MANYAR KERTOADJO)**

NAMA

: Firman Agung Prasusanto

NPM

: 20043010228

PROGRAM STUDI

: Ilmu Komunikasi

FAKULTAS

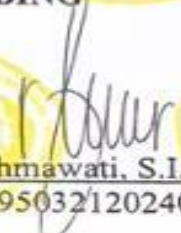
: Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Telah mengikuti **UJIAN LISAN** pada tanggal 29 Agustus 2025

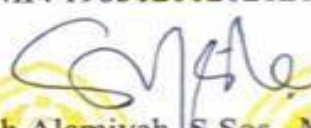
Menyetujui,

PEMBIMBING

TIM PENGUJI,


Farikha Rachmawati, S.I.Kom., M.I.Kom.
NIP. 199503212024062002


Dr. Ahmad Zamzamy, S.Sos., M.Med.Kom
NIP. 198312012021211004


Syifa Syarifah Alamiyah, S.Sos., M.Commun
NIP. 198403242024212021


Farikha Rachmawati, S.I.Kom., M.I.Kom.
NIP. 199503212024062002

Mengetahui
DEKAN


Dr. Catur Suratnoaji, M.Si
NIP. 196804182021211006

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Firman Agung Prasusanto
NPM : 20043010228
Program : Sarjana (S1)
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial, Budaya dan Politik

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi* ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dan saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan indikasi plagiat pada Skripsi/Tesis/Desertasi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 15 Oktober 2025
Yang membuat pernyataan




Firman Agung Prasusanto
NPM. 20043010228

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“STRATEGI KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI MEMBER GYM UNTUK MENCAPAI TARGET KEBUGARAN (STUDI KUALITATIF DI FIT HUB MANYAR KERTOADJO)”**

Skripsi ini penulis ajukan sebagai salah satu syarat agar dapat melanjutkan ke tahap skripsi selanjutnya hingga penulis mampu mendapatkan gelar Strata 1 (S1) pada program studi Ilmu Komunikasi UPN “Veteran” Jawa Timur. Melalui penulisan skripsi ini, penulis juga bersyukur sebab dapat memperdalam pengetahuan yang diperoleh selama di bangku perkuliahan. Pada kesempatan ini, penulis juga menyampaikan banyak terima kasih yang penulis tujukan kepada:

1. Allah SWT., yang senantiasa memberi berkat dan pertolongan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan segala rintangan dalam penulisan skripsi ini dengan keadaan sehat wal afiat.
2. Bapak Dr. Ir. Akhmad Fauzi, M. MT, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur;
3. Bapak Dr. Catur Suratnoaji, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur;

4. Ibu Dr. Syafrida Nurrachmi Febriyanti, S.Sos, M.Med.Kom. Selaku Koordinator Program Studi Ilmu Komunikasi;
5. Ibu Farikha Rachmawati, S.I.Kom., M.I.Kom. Selaku dosen pembimbing skripsi yang telah dengan penuh perhatian dan kesabaran selalu memberikan semangat, dan meluangkan waktunya untuk membantu penulis;
6. Seluruh Dosen Ilmu Komunikasi UPN “Veteran” Jawa Timur yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat kepada penulis selama di bangku perkuliahan;
7. Ibu Susanah dan Ayah Askan Prasetyo, kedua orang tua penulis, yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan penuh cinta kepada penulis sehingga penulis mampu ada di tahap sekarang;
8. Galuh, Amir, Nabiha, Jaya, Kiya, Anasha yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat dan hiburan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini;
9. Diva Aisyah Maryam sebagai penyemangat yang setia, selama ini selalu menemani, memberikan dukungan, dan percaya kepada penulis untuk bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini;
10. Teman-teman Discord Barisan. Bagus, Hadar, Banuk, Rafli yang selalu memberikan doa, semangat, serta hiburan di kala penulis suntuk dan sumpek;

11. Teman-teman penulis, Rizqi, Zafiri, Hikmal, Alfian dan teman-teman seperjuangan skripsi di UPN “Veteran” Jawa Timur, yang tiada henti memberikan dukungan, semangat, kepada penulis dalam penyelesaian tanggung jawab sebagai mahasiswa.

Penulis menyadari atas kekurangan dan keterbatasan pengetahuan yang terdapat di dalamnya, sehingga segala saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan penulisan. Akhir kata, penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan kebaikan dan manfaat bagi banyak pihak.

Surabaya, 23 Agustus 2025

Penulis

Firman Agung Prasusanto

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Akademis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 Penelitian Terdahulu	9
2.2 Tinjauan Pustaka.....	12
2.2.1 Komunikasi Interpersonal	12
2.2.2 <i>Fitness Centre</i>	15
2.2.2.1 <i>Pelatih Gym</i>	15
2.2.2.2 <i>Member Gym</i>	16
2.2.3 Komunikasi Dalam Memotivasi	17
2.2.4 Kebugaran Dalam Era Modern	17
2.3 Kerangka Berpikir.....	18
BAB III	21

METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Definisi Konseptual	22
3.2 Lokasi Penelitian.....	23
3.3 Obyek dan Subyek Penelitian	24
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4.1 Wawancara.....	26
3.4.2 Dokumentasi	26
3.5 Teknik Penentuan Informan	27
3.6 Teknik Analisis Data	27
BAB IV	30
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
4.1.1 Profil Singkat Fit Hub Manyar Kertoarjo.....	30
4.1.2 Fasilitas dan Layanan <i>Gym</i>	30
4.1.3 Kultur dan Aktivitas Member <i>Gym</i>	31
4.2 Karakteristik Informan Penelitian.....	31
4.2.1 Pelatih <i>Gym</i> : Latar Belakang dan Pengalaman	31
4.2.2 Member <i>Gym</i> : Usia, Durasi Berlatih, dan Motivasi.....	32
4.3 Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih	33
4.3.1 Faktor Pendukung dan Penghambat.....	36
4.3.2 Bentuk Relasi Pelatih - Member	38
4.3.3 Hubungan Profesional dan Personal antara Pelatih dan Member	38
4.3.4 Peran Pelatih sebagai Sumber Konsultasi Kebugaran dan Gaya Hidup	40
4.3.5 Penerapan Saran Pelatih oleh Member di Kehidupan Sehari-hari	41
4.3.6 Komunikasi di Luar Sesi Latihan.....	42
4.3.7 Komunikasi sebagai Penguat Motivasi dan Komitmen Finansial.....	44
4.3.8 Tantangan dan Batasan Komunikasi	45
4.4 Peran Komunikasi dalam Meningkatkan Motivasi Member	48
4.4.1 Keterkaitan antara Gaya Komunikasi dan Kedisiplinan Latihan	48

4.4.2 Strategi Meningkatkan Kepercayaan dan Hubungan Emosional.....	48
4.4.3 Komunikasi sebagai Penguat Komitmen dan Target Kebugaran.....	49
4.5 Kesesuaian dengan Penelitian Terdahulu dan Temuan Baru.....	50
BAB V	53
PENUTUP	53
5.1 Kesimpulan	53
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Consumer Report Indonesia 2024 2

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berpikir 20

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	9
--------------------------------------	---

ABSTRAK

Komunikasi merupakan aspek fundamental dalam interaksi manusia, termasuk dalam konteks kebugaran dan kesehatan. Dalam dunia gym, komunikasi interpersonal antara pelatih dan member memiliki peran penting dalam memotivasi, membimbing, serta membantu anggota mencapai target kebugaran yang diinginkan. Penelitian ini dilakukan di Fit Hub Manyar Kertoarjo, salah satu pusat kebugaran modern yang berkembang pesat di Indonesia, dengan tujuan untuk menganalisis bagaimana strategi komunikasi interpersonal pelatih berpengaruh terhadap motivasi dan keberhasilan program latihan member. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan pelatih dan member, observasi langsung terhadap interaksi selama sesi latihan, serta dokumentasi pendukung. Analisis data menggunakan model interaktif Miles & Huberman yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih menerapkan strategi komunikasi interpersonal melalui dimensi keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Strategi komunikasi tersebut diwujudkan dalam bentuk komunikasi verbal, nonverbal, serta pemanfaatan media digital untuk menjaga keterhubungan di luar sesi latihan. Faktor pendukung keberhasilan komunikasi antara lain adalah kecerdasan emosional pelatih, konsistensi umpan balik positif, dan hubungan interpersonal yang hangat. Namun, penelitian ini juga menemukan hambatan, seperti penggunaan istilah teknis yang sulit dipahami oleh member pemula serta keterbatasan komunikasi digital dalam menyampaikan makna nonverbal. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif berperan penting dalam meningkatkan motivasi, membangun loyalitas, serta mempercepat pencapaian target kebugaran member di gym. Temuan ini memberikan kontribusi akademis dalam kajian komunikasi kesehatan, sekaligus manfaat praktis bagi industri kebugaran, khususnya dalam pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal pelatih.

Kata Kunci: komunikasi interpersonal, komunikasi kesehatan, pelatih *gym*, motivasi, Fit

Hub.

Abstract

Communication is a fundamental aspect of human interaction, including in the context of fitness and health. In the gym environment, interpersonal communication between trainers and members plays a crucial role in motivating, guiding, and supporting members to achieve their fitness goals. This research was conducted at Fit Hub Manyar Kertoarjo, one of Indonesia's rapidly growing modern fitness centers, with the aim of analyzing how trainers' interpersonal communication strategies influence members' motivation and the success of their training programs. This study employed a qualitative descriptive approach. Data were collected through in-depth interviews with trainers and members, direct observation of training sessions, and supporting documentation. Data analysis was carried out using Miles and Huberman's interactive model, which consists of data reduction, data display, and conclusion drawing/verification. The findings indicate that trainers apply interpersonal communication strategies through the dimensions of openness, empathy, supportiveness, positiveness, and equality. These strategies are realized through verbal and nonverbal communication, as well as the use of digital media to maintain engagement beyond training sessions. Supporting factors include trainers' emotional intelligence, consistent positive feedback, and warm interpersonal relationships. However, challenges were also identified, such as the use of technical terms that are difficult for beginner members to understand and the limitations of digital communication in conveying nonverbal cues. Overall, this study concludes that effective interpersonal communication plays a significant role in enhancing motivation, fostering member loyalty, and accelerating the achievement of fitness goals in the gym. The findings contribute academically to the study of health communication and provide practical insights for the fitness industry, particularly in developing trainers' interpersonal communication skills.

Keywords: *interpersonal communication, health communication, gym trainer, motivation, Fit Hu*