

## ABSTRAK

CHERLEN (00000006816)

**PROSES KOMUNIKASI INTERPERSONAL *PERSONAL TRAINER* DAN  
*MEMBER* DALAM MENJAGA KOMUNIKASI DI FITNESS FIRST ST.  
MORITZ**

(xii + 77 halaman: 3 gambar; 43 lampiran)

Kata kunci: *Interpersonal, Relasi, Personal Trainer*

Kesehatan adalah hal yang sangat penting, karena jika seseorang jatuh sakit selain biaya perawatan yang mahal, penderitaan yang dijalani juga akan sangat berat. Oleh karena itu manusia sangat ingin memiliki tubuh yang sehat, tempat fitness pun menjadi salah satu pilihan yang paling di minati era ini. Tapi ketika dijalani, oleh karena kurangnya pengetahuan akan pengoprasian alat – alat di tempat fitness dan juga kurangnya semangat serta motivasi, banyak yang menjadi malas. Dengan adanya seorang Personal Trainer dalam tempat fitness akan sangat membantu para member dalam mencapai target nya baik untuk tujuan kesehatan, pembentukan badan, pencapaian berat ideal (menaikkan atau menurunkan berat badan).

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan data primer yaitu wawancara dan observasi lapangan serta data sekunder berupa studi kepustakaan dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan *Personal Trainer* dan beberapa *Member Fitness First*.

Fakta menunjukkan bahwa memang dibutuhkan komunikasi yang baik antara Personal Trainer dan Member untuk dapat membina hubungan. Dan hasil penelitian menunjukkan komunikasi antara Personal Trainer dan Member di Fitness First sudah terjalin dengan baik.

Referensi : 19 (1991-2012)

## ABSTRACT

CHERLEN (00000006816)

### **INTERPERSONAL COMMUNICATION PROCESS BETWEEN PERSONAL TRAINER AND MEMBERS FITNESS FIRST ST.MORITZ IN ORDER TO MAINTAIN RELATIONSHIP**

(xii + 77 pages: 3 pictures; 43 attachments)

Keywords: *Interpersonal, Relasi, Personal Trainer*

Health is the most significant because when someone is sick other than the expensive maintenance cost, the suffering is also severe. Because of that people want to have a fit body, Fitness center is one of the most favorable in this era. But when attempting, lacking knowledge about the fitness equipment and lack of motivation, a lot become lazy. With the presence of Personal Trainer in the fitness center will help member a lot in achieving their target for health, body-shaping, achievement of ideal weight (increasing/decreasing the body weight).

This research uses the qualitative method with descriptive approach. Data collection was done with primary data that is interview and field observation and secondary data in the form of literature study and documentation. Interviews were conducted with Personal Trainers, some Fitness First Members, and experiments from Gold's Gym.

Facts indicate that it takes good communication between Personal Trainer and Member to reach member's goals and the research data shows that the communication between Personal Trainer and Member has gone well.

Reference: 19 (1991-2012)