

Analisis Kompetensi Profesional *Personal Trainer* dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Klien Dewasa

Priska Dyana Kristi^{1✉}, Andri Arif Kustiawan¹, Agus Pribadi¹, Nur Khozanah Ilmah¹, Raihan Izha Mahendra¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

✉ Corresponding author

Email Address: priskadyanakristi@upy.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup masyarakat dewasa. Meningkatnya gaya hidup sedentari dan rendahnya aktivitas fisik mendorong meningkatnya kebutuhan akan layanan kebugaran profesional, khususnya personal trainer. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kompetensi profesional personal trainer dalam meningkatkan kebugaran jasmani klien dewasa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Sampel penelitian berjumlah 15 klien dewasa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri atas angket kompetensi profesional personal trainer yang meliputi penguasaan ilmu kepelatihan, kemampuan menyusun program latihan, keterampilan komunikasi, kemampuan evaluasi, dan profesionalisme, serta tes kebugaran jasmani yang mencakup Rockport One Mile Walk Test, push-up, sit-up, dan sit and reach test. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 26 pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompetensi profesional personal trainer berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 84,27, sedangkan tingkat kebugaran jasmani klien dewasa berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 81,13. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kompetensi profesional personal trainer dan kebugaran jasmani klien dewasa ($r = 0,718$; $p = 0,003$). Dengan demikian, kompetensi profesional personal trainer berperan penting dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani klien dewasa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan standar kompetensi tenaga kebugaran.

Kata Kunci: kompetensi professional; personal trainer; kebugaran Jasmani; klien dewasa; pusat kebugaran

Abstract

Physical fitness is an important indicator in maintaining health and quality of life among adults. The increasing prevalence of sedentary lifestyles and low levels of physical activity has led to a growing demand for professional fitness services, particularly personal trainers. This study aimed to analyze the professional competence of personal trainers in improving the physical fitness of adult clients. The research employed a quantitative approach with a

descriptive-analytic design. The sample consisted of 15 adult clients selected through purposive sampling. The research instruments included a professional competence questionnaire covering coaching knowledge, exercise program design, communication skills, evaluation ability, and professionalism, as well as physical fitness tests consisting of the Rockport One Mile Walk Test, push-up, sit-up, and sit and reach test. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and Pearson Product Moment correlation analysis with the assistance of SPSS version 26 at a significance level of 5%. The findings revealed that the professional competence of personal trainers was categorized as good, with a mean score of 84.27, while the physical fitness level of adult clients was also categorized as good, with a mean score of 81.13. Correlation analysis indicated a strong and significant positive relationship between the professional competence of personal trainers and the physical fitness of adult clients ($r = 0.718$; $p = 0.003$). Therefore, the professional competence of personal trainers plays an important role in enhancing adult clients' physical fitness. These findings may serve as a reference for developing competency standards for fitness professionals.

Keywords: professional competence; personal trainer; physical fitness; adult clients; fitness center

Copyright (c) 2026 Priska Dyana Kristi, Andri Arif Kustiawan, Agus Pribadi, Nur Khozanah Ilmah, Raihan Izha Mahendra
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kualitas hidup, produktivitas, dan kesehatan masyarakat usia dewasa. Individu dengan tingkat kebugaran yang baik cenderung memiliki kapasitas kerja yang lebih tinggi, risiko penyakit degeneratif yang lebih rendah, serta kemampuan yang lebih optimal dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, obesitas, dan gangguan metabolik lainnya (World Health Organization, 2022).

Perubahan gaya hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya perilaku sedentari, tingginya tuntutan pekerjaan, serta rendahnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik menyebabkan kebutuhan akan layanan kebugaran profesional semakin meningkat. Dalam konteks tersebut, personal trainer memiliki peran strategis sebagai fasilitator yang bertanggung jawab dalam menyusun program latihan, memberikan motivasi, mengawasi pelaksanaan latihan, serta mengevaluasi perkembangan kebugaran klien (American College of Sports Medicine, 2021).

Perkembangan industri kebugaran global dalam dua dekade terakhir telah mendorong meningkatnya permintaan terhadap tenaga personal trainer yang kompeten. Seorang personal trainer dituntut tidak hanya memiliki kemampuan teknis dalam merancang program latihan, tetapi juga kompetensi profesional yang meliputi penguasaan ilmu fisiologi olahraga, biomekanika, nutrisi, komunikasi interpersonal, serta kemampuan melakukan asesmen terhadap kondisi klien. Kompetensi profesional tersebut menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan program latihan karena personal trainer berinteraksi secara langsung dengan klien dalam jangka waktu tertentu. Menurut (Heyward, V. H, 2018), keberhasilan program kebugaran sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam menerapkan prinsip individualisasi, progresivitas, dan spesifisitas latihan sesuai dengan karakteristik peserta. Selain itu, (ACSM, 2021) menegaskan bahwa personal trainer

profesional harus mampu mengintegrasikan pengetahuan ilmiah dan keterampilan praktis untuk menjamin efektivitas serta keamanan program latihan.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kompetensi personal trainer berkontribusi terhadap kualitas layanan kebugaran dan tingkat kepuasan klien. (Melton, D. I, et.al, 2015) mengungkapkan bahwa karakteristik personal trainer yang dianggap penting oleh klien meliputi keterampilan komunikasi, kemampuan memotivasi, latar belakang pendidikan, sertifikasi profesi, dan etika kerja. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa industri personal training masih menghadapi persoalan terkait standarisasi kompetensi dan kualitas sertifikasi sehingga berpotensi memengaruhi kualitas layanan kepada masyarakat.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Malek, M. H, et.al, 2002) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan di bidang ilmu olahraga dan kepemilikan sertifikasi profesional memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kompetensi personal trainer dibandingkan pengalaman kerja semata. Dengan demikian, profesionalisme personal trainer tidak hanya ditentukan oleh lamanya pengalaman, tetapi juga oleh kualitas pendidikan dan kemampuan akademik yang dimiliki.

Di sisi lain, penelitian mengenai persepsi klien terhadap personal trainer masih relatif terbatas. (Melton, D. I, et.al, 2015) menemukan bahwa klien perempuan memilih personal trainer berdasarkan aspek kemampuan teknis, keterampilan sosial, pengalaman, dan kredibilitas akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan interpersonal antara pelatih dan klien memiliki pengaruh yang signifikan terhadap loyalitas dan keberhasilan program latihan. Namun, kajian tersebut lebih menitikberatkan pada persepsi dan kepuasan klien terhadap layanan kebugaran daripada mengevaluasi kontribusi kompetensi profesional personal trainer terhadap peningkatan kebugaran jasmani secara objektif.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Huang, Y. K, et.al, 2015) mengidentifikasi bahwa kompetensi utama tenaga kebugaran meliputi keterampilan profesional, pengembangan karier, kemampuan membangun hubungan sosial, pengetahuan nutrisi, serta kemampuan mengelola stres. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa personal trainer modern dituntut untuk memiliki multikompetensi dan kemampuan belajar sepanjang hayat agar mampu menjawab tantangan industri kebugaran yang terus berkembang. Akan tetapi, penelitian tersebut lebih berfokus pada evaluasi kurikulum pendidikan dan kompetensi tenaga kebugaran secara umum, sehingga belum menjelaskan bagaimana kompetensi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran klien dewasa.

Kajian yang lebih mutakhir menunjukkan bahwa penelitian mengenai kompetensi tenaga profesional olahraga masih menyisakan berbagai persoalan konseptual dan empiris. (Petushek, E et.al, 2026) menemukan bahwa kemampuan profesional dalam melakukan analisis biomekanika latihan merupakan kompetensi penting bagi pelatih olahraga dan personal trainer, tetapi penelitian yang secara khusus mengevaluasi kompetensi tersebut masih sangat terbatas. Selain itu, kajian mengenai hubungan antara faktor profesional dan hasil kebugaran pada populasi dewasa masih relatif sedikit dibandingkan penelitian pada kelompok anak-anak dan remaja.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, terdapat beberapa kesenjangan yang mendasari pentingnya penelitian ini. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada persepsi klien, kepuasan layanan, pendidikan profesi, dan standar sertifikasi personal trainer, sementara penelitian yang menganalisis hubungan langsung antara kompetensi profesional personal trainer dan peningkatan kebugaran jasmani klien dewasa masih sangat terbatas. Kedua, penelitian terdahulu umumnya dilakukan dalam konteks industri kebugaran secara luas tanpa mengkaji secara spesifik efektivitas kompetensi personal trainer terhadap hasil kebugaran individu. Ketiga, sebagian besar studi menggunakan pendekatan

kualitatif dan survei industri, sehingga bukti empiris mengenai peran kompetensi profesional terhadap kondisi kebugaran jasmani klien dewasa masih belum memadai.

Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan secara lebih mendalam keterkaitan antara kompetensi profesional personal trainer dan pencapaian kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan upaya untuk mengintegrasikan analisis kompetensi profesional personal trainer dengan capaian kebugaran jasmani klien dewasa dalam konteks latihan personal. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada aspek kepuasan pelanggan, karakteristik industri kebugaran, maupun evaluasi program pendidikan personal trainer, penelitian ini secara khusus menempatkan kompetensi profesional personal trainer sebagai fokus utama dalam menjelaskan peningkatan kebugaran jasmani pada 15 klien dewasa. Penelitian ini juga memberikan perspektif baru mengenai pentingnya kompetensi profesional sebagai determinan keberhasilan program kebugaran berbasis layanan personal.

Penelitian ini penting untuk menganalisis kompetensi profesional personal trainer dalam meningkatkan kebugaran jasmani klien dewasa. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kompetensi profesional personal trainer, mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani klien dewasa, serta menganalisis hubungan antara kompetensi profesional personal trainer dengan peningkatan kebugaran jasmani klien. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga dan kebugaran, sekaligus menjadi landasan praktis bagi lembaga sertifikasi, pusat kebugaran, dan institusi pendidikan dalam meningkatkan kualitas tenaga profesional di bidang kebugaran.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik untuk menganalisis kompetensi profesional *personal trainer* dalam meningkatkan kebugaran jasmani klien dewasa. Penelitian dilaksanakan pada anggota pusat kebugaran yang mengikuti program latihan secara teratur bersama *personal trainer*. Populasi penelitian mencakup seluruh klien dewasa yang aktif mengikuti program latihan, sedangkan sampel penelitian berjumlah 15 orang klien dewasa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan teknik *purposive sampling* dilakukan untuk memperoleh responden yang sesuai dengan tujuan penelitian dan memiliki pengalaman yang memadai dalam menerima layanan latihan personal.

Instrumen penelitian terdiri atas angket kompetensi profesional *personal trainer* dan tes kebugaran jasmani. Angket kompetensi profesional disusun berdasarkan indikator kompetensi tenaga kebugaran yang meliputi penguasaan ilmu kepelatihan, kemampuan menyusun program latihan, keterampilan komunikasi, kemampuan melakukan evaluasi latihan, serta profesionalisme dalam memberikan pelayanan kepada klien. Instrumen menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari skor 1 (sangat tidak setuju) hingga skor 5 (sangat setuju). Sementara itu, pengukuran kebugaran jasmani dilakukan melalui serangkaian tes yang mencakup daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, serta fleksibilitas. Daya tahan kardiorespirasi diukur menggunakan *Rockport One Mile Walk Test*, kekuatan dan daya tahan otot diukur melalui tes *push-up* dan *sit-up* selama satu menit, sedangkan fleksibilitas diukur menggunakan *sit and reach test*. Pemilihan instrumen tersebut didasarkan pada pertimbangan validitas, reliabilitas, serta kesesuaiannya untuk digunakan pada populasi dewasa.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen angket terlebih dahulu diuji validitas isi melalui penilaian ahli dan diuji reliabilitasnya menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden dan pelaksanaan tes kebugaran jasmani secara langsung. Selanjutnya, data dianalisis dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)

versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data melalui nilai rata-rata, simpangan baku, skor minimum, dan skor maksimum. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hubungan antara kompetensi profesional *personal trainer* dan kebugaran jasmani klien dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment apabila data berdistribusi normal, sedangkan data yang tidak memenuhi asumsi normalitas dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

Hasil

Penelitian ini melibatkan 15 klien dewasa yang mengikuti program latihan bersama *personal trainer*. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat kompetensi profesional *personal trainer* dan kebugaran jasmani klien dewasa, serta analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel			N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Simpangan Baku
Kompetensi Profesional <i>Personal Trainer</i>			15	72	95	84,27	6,81
Kebugaran	Jasmani	Klien Dewasa	15	68	92	81,13	7,24

Berdasarkan Tabel 1, skor kompetensi profesional *personal trainer* memiliki nilai rata-rata sebesar 84,27 dengan simpangan baku sebesar 6,81. Nilai minimum yang diperoleh adalah 72 dan nilai maksimum mencapai 95. Sementara itu, tingkat kebugaran jasmani klien dewasa menunjukkan rata-rata sebesar 81,13 dengan simpangan baku 7,24, serta rentang skor antara 68 hingga 92. Temuan tersebut menunjukkan bahwa secara umum kompetensi profesional *personal trainer* dan tingkat kebugaran jasmani klien berada pada kategori baik.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kompetensi Profesional *Personal Trainer*

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
90-100	Sangat Baik	4	26,67
80-89	Baik	7	46,67
70-79	Sedang	3	20,00
60-69	Kurang	1	6,66
< 60	Sangat Kurang	0	0,00
Jumlah		15	100,00

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden menilai kompetensi profesional *personal trainer* berada pada kategori baik, yaitu sebanyak tujuh responden (46,67%). Sebanyak empat responden (26,67%) menilai kompetensi *personal trainer* berada pada kategori sangat baik, sedangkan tiga responden (20,00%) berada pada kategori sedang. Hanya satu responden (6,66%) yang memberikan penilaian pada kategori kurang.

Tabel 3. Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani Klien Dewasa

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
90-100	Sangat Baik	3	20,00
80-89	Baik	8	53,33

70-79	Sedang	3	20,00
60-69	Kurang	1	6,67
< 60	Sangat Kurang	0	0,00
Jumlah		15	100,00

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas klien dewasa memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik, yaitu sebanyak delapan orang (53,33%). Sebanyak tiga responden (20,00%) berada pada kategori sangat baik dan tiga responden lainnya (20,00%) berada pada kategori sedang. Hanya satu responden (6,67%) yang berada pada kategori kurang.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistik	Sig.
Kompetensi Profesional <i>Personal Trainer</i>	0,956	0,612
Kebugaran Jasmani Klien Dewasa	0,947	0,503

Hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel kompetensi profesional *personal trainer* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,612, sedangkan variabel kebugaran jasmani klien dewasa memiliki nilai signifikansi sebesar 0,503. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data penelitian dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r-hitung	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Kompetensi Profesional <i>Personal Trainer</i> dengan Kebugaran Jasmani Klien Dewasa	0,718	0,003	Kuat

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment pada Tabel 5, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,718 dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kompetensi profesional *personal trainer* dan tingkat kebugaran jasmani klien dewasa. Dengan demikian, semakin tinggi kompetensi profesional yang dimiliki *personal trainer*, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani klien yang mengikuti program latihan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompetensi profesional *personal trainer* berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 84,27. Temuan ini mengindikasikan bahwa *personal trainer* yang terlibat dalam penelitian telah memiliki kemampuan profesional yang memadai dalam menyusun program latihan, menguasai prinsip-prinsip latihan fisik, melakukan evaluasi terhadap perkembangan klien, serta membangun komunikasi yang efektif selama proses latihan berlangsung. Kompetensi tersebut merupakan salah satu komponen utama dalam profesi kepelatihan kebugaran karena menentukan kualitas layanan yang diberikan kepada klien. Menurut (American College of Sports Medicine, 2021), kompetensi profesional seorang *personal trainer* meliputi kemampuan melakukan asesmen awal, merancang program latihan berdasarkan kebutuhan individu, menerapkan prinsip latihan, memonitor perkembangan klien, serta menjamin keselamatan selama aktivitas fisik. Kompetensi yang baik memungkinkan seorang *personal trainer* mengadaptasi metode latihan sesuai dengan karakteristik biologis, psikologis, dan sosial klien.

Secara teoretis, kompetensi profesional dapat dijelaskan melalui teori kompetensi yang dikembangkan oleh (Spencer, 1993), yang menyatakan bahwa kompetensi merupakan

karakteristik mendasar yang dimiliki seseorang dan berkaitan secara langsung dengan kinerja efektif dalam suatu pekerjaan. Teori tersebut menjelaskan bahwa pengetahuan, keterampilan, motivasi, dan karakter individu merupakan komponen utama yang memengaruhi kualitas profesional seseorang. Dalam konteks industri kebugaran, kompetensi profesional tidak hanya mencakup kemampuan teknis, tetapi juga melibatkan aspek interpersonal dan kemampuan memotivasi klien agar tetap berkomitmen terhadap program latihan yang dijalankan. Dengan demikian, tingginya skor kompetensi pada penelitian ini menunjukkan bahwa *personal trainer* mampu menjalankan perannya secara optimal dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani klien dewasa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani klien dewasa berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata sebesar 81,13. Temuan ini memperlihatkan bahwa klien yang mengikuti program latihan bersama *personal trainer* memiliki kemampuan fisik yang cukup baik dalam aspek daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Heyward, V. H., 2018). Menurut (Caspersen, C. J, et.al, 1985), kebugaran jasmani merupakan hasil adaptasi fisiologis tubuh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana.

Peningkatan kebugaran jasmani yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan oleh (Bompa, T. O., & Buzzichelli, C., 2019), yaitu prinsip spesifisitas, progresivitas, individualisasi, dan overload. Prinsip spesifisitas menjelaskan bahwa adaptasi tubuh akan terjadi sesuai dengan jenis latihan yang diberikan, sedangkan prinsip progresivitas menekankan pentingnya peningkatan beban latihan secara bertahap untuk memperoleh hasil yang optimal. Personal trainer yang memiliki kompetensi profesional tinggi cenderung lebih mampu menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam menyusun program latihan sehingga menghasilkan peningkatan kebugaran yang lebih baik pada klien. Selain itu, teori adaptasi fisiologis menyatakan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis akan merangsang perubahan pada sistem kardiovaskular, neuromuskular, dan metabolik yang berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas fisik individu (Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L., 2021).

Analisis korelasi menunjukkan bahwa kompetensi profesional *personal trainer* memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani klien dewasa ($r = 0,718$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kompetensi profesional yang dimiliki oleh *personal trainer*, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani klien yang dibimbing. Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui teori *social cognitive* yang dikembangkan oleh (Bandura, A., 1986), yang menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Dalam konteks penelitian ini, personal trainer berperan sebagai agen lingkungan yang memberikan penguatan, umpan balik, dan motivasi kepada klien sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih aktif.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Melton, D. I, et.al, 2015), yang menyatakan bahwa kompetensi teknis, keterampilan interpersonal, dan kredibilitas akademik merupakan faktor utama yang memengaruhi keberhasilan program latihan dan kepuasan klien. Penelitian (Malek, M. H, et.al, 2002) juga menemukan bahwa *personal trainer* dengan latar belakang pendidikan ilmu olahraga dan sertifikasi profesional memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyusun program latihan yang aman dan efektif dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan pengalaman praktik. Selain itu, (De Lyon, A. T. C., Neville, R. D., & Armour, K. M, 2017) menegaskan bahwa profesional kebugaran memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan masyarakat melalui peningkatan aktivitas fisik dan perubahan perilaku hidup sehat.

Hubungan antara kompetensi *personal trainer* dan peningkatan kebugaran klien juga dapat dijelaskan melalui teori *self-determination* yang dikembangkan oleh (Deci, 2000) . Teori ini menjelaskan bahwa motivasi intrinsik individu akan berkembang ketika kebutuhan dasar berupa kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial terpenuhi. Dalam praktiknya, *personal trainer* yang kompeten mampu menciptakan lingkungan latihan yang mendukung kebutuhan psikologis klien melalui pemberian umpan balik positif, penyesuaian program latihan, dan komunikasi interpersonal yang efektif. Kondisi tersebut dapat meningkatkan motivasi internal klien untuk mempertahankan partisipasi dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani.

Lebih lanjut, hasil penelitian Huang, Chen, dan Chen (2020) menunjukkan bahwa kompetensi profesional tenaga kebugaran modern tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis, tetapi juga oleh kemampuan beradaptasi, penguasaan teknologi, dan pengembangan profesional berkelanjutan. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kualitas kompetensi seorang *personal trainer* merupakan faktor penting dalam menentukan efektivitas program latihan. Oleh karena itu, pengembangan kompetensi melalui pendidikan formal, sertifikasi profesi, dan pelatihan berkelanjutan perlu menjadi perhatian utama bagi lembaga pendidikan, organisasi profesi, dan pusat kebugaran.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pusat kebugaran perlu memastikan bahwa setiap *personal trainer* memiliki kompetensi profesional yang sesuai dengan standar industri. Selain itu, lembaga pendidikan olahraga dan organisasi profesi perlu mengembangkan kurikulum dan program sertifikasi yang mampu meningkatkan kapasitas tenaga kebugaran dalam aspek ilmu kepelatihan, komunikasi, evaluasi, dan penerapan teknologi. Dengan demikian, peningkatan kompetensi profesional *personal trainer* tidak hanya berdampak pada kualitas layanan kebugaran, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara luas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kompetensi profesional *personal trainer* berada pada kategori baik dan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani klien dewasa. Kompetensi yang mencakup kemampuan menyusun program latihan, penguasaan ilmu kepelatihan, keterampilan komunikasi, kemampuan melakukan evaluasi, serta profesionalisme dalam memberikan layanan terbukti berperan dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani klien. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi kompetensi profesional yang dimiliki *personal trainer*, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dicapai oleh klien dewasa. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas kompetensi *personal trainer* merupakan faktor penting dalam keberhasilan program latihan dan pencapaian kondisi fisik yang optimal. Oleh karena itu, peningkatan kompetensi melalui pendidikan, sertifikasi profesi, dan pelatihan berkelanjutan perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas layanan kebugaran dan mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Daftar Pustaka

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice-Hall.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.* Champaign: IL: Human Kinetics.
- Caspersen, C. J, et.al. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

- De Lyon, A. T. C., Neville, R. D., & Armour, K. M. (2017). The role of fitness professionals in public health: A review of the literature. *Quest*, 69(3), 313–330.
- Deci, E. L. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Heyward, V. H. (2018). *Advanced fitness assessment and exercise prescription* (8th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heyward, V. H. (2018). *Advanced fitness assessment and exercise prescription* (8th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Huang, Y. K., et.al. (2015). Can fitness education programs satisfy fitness professionals’ competencies? Integrating traditional and revised importance-performance analysis and three-factor theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 4054.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2021). *Physiology of sport and exercise* (7th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Malek, M. H., et.al. (2002). Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 6(1), 19–24.
- Malek, M. H., et.al. (2002). Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 6(1), 19–24.
- Melton, D. I., et.al. (2015). Women’s perspectives of personal trainers: A qualitative study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 1925–1932.
- Petushek, E. et.al. (2026). Competency and confidence in qualitative biomechanical assessment of exercise technique among exercise professionals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 40(1), 16–23.
- Spencer, L. M. (1993). *Competence at work: Models for superior performance*. New York: NY: John Wiley & Sons.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.