



Implementasi Edukasi Pelatih I-Fit Indonesia Sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Sosial Dan Profesional

Farhan Kurniawan¹, R Retna Kinanti Dewi²

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 1

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia 2

Article Info

Keyword:

trainer education,
social competence,
professional competence,
fitness, I-Fit Indonesia

Abstrak

Program edukasi pelatih menjadi aspek krusial dalam industri kebugaran yang berkembang pesat, karena pelatih dituntut memiliki kompetensi sosial dan profesional yang memadai untuk memberikan layanan berkualitas. Peningkatan kualitas pelatih penting dilakukan untuk memastikan standar latihan yang aman, efektif, dan sesuai kebutuhan klien. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan total sampling terhadap 15 pelatih aktif di I-Fit Indonesia. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi I-Fit Indonesia berperan signifikan dalam meningkatkan wawasan, kompetensi sosial, serta kemampuan profesional pelatih. Indikator tertinggi muncul pada aspek komunikasi, sikap interpersonal, pemahaman anatomi, serta kemampuan memastikan keselamatan klien. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi berkelanjutan berkontribusi besar terhadap peningkatan kualitas layanan pelatih kebugaran. Dengan demikian, program edukasi terstruktur dan aplikatif sangat penting untuk menjamin profesionalitas pelatih dan keberlanjutan mutu layanan kebugaran.

Abstract : The rapid growth of the fitness industry requires trainers to possess strong social and professional competencies to ensure high-quality and safe training services. Strengthening trainer education is essential to improve their technical skills, interpersonal abilities, and understanding of client needs. This study employed a descriptive quantitative approach with a total sampling technique involving 15 active trainers at I-Fit Indonesia. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed through descriptive statistics. The findings indicate that I-Fit Indonesia's educational programs significantly enhance trainers' knowledge, social competence, and professional performance. The highest indicators were communication skills, interpersonal behavior, understanding of anatomy, and the ability to ensure client safety. These results highlight the crucial role of continuous and structured education in improving trainer quality. Therefore, practical and sustainable educational programs are essential to support trainer professionalism and maintain service excellence in the fitness industry.

Corresponding Author:

Farhan Kurniawan

Email: 2010631240024@unsika.ac.id

1. Pendahuluan

Perkembangan industri olahraga di bidang kebugaran di Indonesia dalam satu dekade terakhir menunjukkan peningkatan signifikan yang ditandai dengan menjamurnya pusat kebugaran, meningkatnya peserta konsultasi kebugaran, serta bertambahnya jumlah pelatih bersertifikat. Kondisi ini menuntut pelatih kebugaran untuk memiliki kompetensi sosial dan profesional yang memadai agar dapat memberikan layanan berkualitas. Sejalan dengan temuan survei kompetensi pelatih kebugaran di Jakarta Selatan, oleh Fariz dan Dewangga pada tahun 2023 melaporkan bahwa rata-rata skor kompetensi pelatih berada pada kategori sangat baik, yang menegaskan pentingnya aspek sosial dan teknis dalam profesi pelatih (Fariz & Dewangga, 2020).

Di sisi lain secara teoretis, menurut penelitian yang dilakukan oleh Côté dan Gilbert pada tahun 2009 menekankan bahwa pelatih profesional tidak hanya harus menguasai keterampilan teknis, tetapi juga kompetensi interpersonal dan intrapersonal agar bisa membangun hubungan efektif dengan klien pandangan ini diperkuat oleh penelitian tentang pengembangan kompetensi pelatih, yang menyatakan bahwa pelatih harus memahami aspek psikologis dan nilai sosial dalam melatih (Sudarwanto & Rahman, 2021). Konsep *social competence* sebagaimana dikemukakan oleh Goleman pada tahun 2001 termasuk empati, komunikasi, dan pengelolaan hubungan sangat relevan dalam konteks kepelatihan kebugaran, karena penelitian mengenai gaya komunikasi pelatih menunjukkan bahwa kompetensi dan cara berkomunikasi pelatih secara signifikan memengaruhi motivasi dan kinerja peserta latihan (Priambudi & Supriatna, 2025). Di sisi kompetensi secara profesional, pelatih kebugaran juga dituntut memiliki pengetahuan ilmiah, keterampilan teknis, dan tanggung jawab etika dalam merancang dan memonitor program latihan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian tentang pelatih fisik tingkat dasar di Indonesia, di mana pelatihan berlisensi meningkatkan pemahaman peserta tentang metode latihan yang aman dan program latihan berbasis science (Antrenament et al., 2025).

I-Fit Indonesia berdiri sejak tahun 2016 sebagai satu-satunya pusat jasa kesehatan dan kebugaran di Indonesia yang bergerak dibidang Personal Training (PT), Jasa Gym Management dan Sertifikasi untuk pelatihan profesi personal trainer. Selain itu juga I-Fit Indonesia telah bersertifikat postural expert yang berfokus pada masalah postur badan dan tulang belakang, oleh karena itu I-Fit Indonesia memainkan peran dalam memastikan keluhan postur tubuh klien yang tidak hanya fokus pada teknik latihan, tetapi juga aspek sosial pelatih seperti komunikasi, motivasi, dan relasi interpersonal. Model edukasi ini sejalan dengan teori andragogi Knowles (1980), yang menyatakan bahwa pembelajaran orang dewasa harus relevan, aplikatif, dan berorientasi pada pengalaman hidup pelatih agar pendidikan benar-benar efektif (Hikma et al., 2025).

Dalam perspektif sosiologi olahraga, pelatih dipandang sebagai aktor sosial yang tidak hanya mengajarkan teknik, tetapi juga mentransmisikan nilai-nilai sosial, memotivasi, dan membangun identitas komunitas kebugaran. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adelia Saba pada tahun 2023 tentang pengembangan kompetensi kepelatihan, pelatih memiliki peran multidimensi sebagai pemimpin, pendidik, dan fasilitator dalam komunitas olahraga. Oleh karena itu, kualitas pelatih dalam aspek sosial dan profesional sangat berpengaruh pada pengalaman latihan klien dan efektivitas program kebugaran secara keseluruhan (Monzera, 2023).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya perbedaan kualitas antar pelatih, terutama bagi mereka yang belum memiliki akses cukup terhadap program edukasi berkelanjutan. Sebuah studi di lingkungan olahraga lokal mengungkap bahwa kompetensi pelatih berkorelasi positif dengan motivasi dan prestasi atlet penelitian yang dilakukan oleh Trilestari, pada tahun 2022 menunjukkan bahwa kekurangan edukasi dapat menghambat pengembangan potensi pelatih sebagai agen perubahan sosial dan profesional. Berdasarkan fenomena ini,

penelitian ini merumuskan fokus bentuk dan mekanisme implementasi edukasi I-Fit Indonesia, kontribusi edukasi tersebut terhadap kompetensi sosial pelatih, dampak terhadap kompetensi professional, serta hambatan dan faktor pendukung dalam pelaksanaan program edukasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana I-Fit Indonesia menyelenggarakan edukasi pelatih, mengevaluasi dampaknya pada kompetensi sosial dan profesional pelatih, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas program edukasi tersebut. Secara teoritis, studi ini berakar pada literatur coaching dan pendidikan orang dewasa, menekankan prinsip pembelajaran yang aplikatif (andragogi) dan pengembangan kompetensi berkelanjutan (CPD), serta kajian sosiologi olahraga yang melihat pelatih sebagai aktor sosial yang mentransmisikan nilai dan membentuk relasi sosial dalam komunitas kebugaran.

2. Metode Pelaksanaan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan implementasi edukasi pelatih I-Fit Indonesia serta mengukur tingkat kompetensi sosial dan profesional para pelatih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih yang aktif di I-Fit Indonesia, berjumlah 15 orang, dengan komposisi 4 laki-laki dan 11 perempuan. Karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk dijangkau secara keseluruhan, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh pelatih dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berbasis Google Forms. Kuesioner disusun menggunakan skala Likert 1–5. Link Google Form dibagikan kepada seluruh pelatih melalui saluran komunikasi resmi I-Fit Indonesia, dan responden diminta untuk mengisi dalam jangka waktu tertentu. Proses pengumpulan data dimulai dengan permohonan izin resmi kepada manajemen I-Fit Indonesia, dilanjutkan dengan distribusi Google Form kepada pelatih. Setelah data terkumpul, seluruh respons diekspor ke format Excel untuk dilakukan analisis. Data dianalisis secara statistik deskriptif, meliputi perhitungan frekuensi, persentase, rata-rata (mean), dan simpangan baku untuk menggambarkan kondisi kompetensi sosial dan profesional pelatih serta tingkat implementasi edukasi yang mereka ikuti. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi interpretatif agar mudah dipahami.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 15 orang pelatih yang aktif bekerja di I-Fit Indonesia, yang mengikuti program edukasi internal maupun pelatihan lanjutan. Karakteristik responden yang diamati meliputi jenis kelamin, usia, pengalaman kerja sebagai pelatih, serta sertifikasi mengikuti pelatihan. Tampilan jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel 1. Dari data tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas profesi pelatih kebugaran di I-Fit Indonesia masih didominasi oleh perempuan, sejalan dengan tren nasional industri kebugaran.

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Perempuan	11 Orang	73,33%
Laki-Laki	4 Orang	26,67%
Total	15 Orang	100%

Dominasi pelatih perempuan dalam penelitian ini memberikan gambaran penting mengenai perkembangan industri kebugaran saat ini. Banyak penelitian melaporkan bahwa profesi pelatih kebugaran yang sebelumnya lebih banyak diisi laki-laki kini mulai inklusif dan menarik minat perempuan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Moran et al. pada tahun

2021, peningkatan jumlah pelatih perempuan di pusat kebugaran menunjukkan bahwa persepsi masyarakat terhadap profesi ini semakin positif, di mana pelatih perempuan dianggap memiliki keunggulan dalam aspek komunikasi, empati, serta pendekatan interpersonal.

Selain karakteristik jenis kelamin responden terdapat pula rentang usia responden. Dari segi usia, responden umumnya berada pada rentang usia produktif, yaitu 20–35 tahun, yang merupakan fase ideal untuk berkarier dalam bidang pelatihan fisik karena membutuhkan kapasitas fisik yang optimal, kemampuan komunikasi, serta kesiapan mental dalam memberikan edukasi kebugaran. Tampilan data dari karakteristik usia responden dapat dilihat pada tabel 2. Mayoritas responden berada pada kategori usia produktif dengan kondisi fisik optimal, yang merupakan syarat penting bagi profesi pelatih fitness.

Tabel 2. Distribusi Usia

Usia Responden	Frekuensi (N)	Presentase (%)
22 – 25 Tahun	4 Orang	26,67%
26 – 30 Tahun	7 Orang	47,67%
31 – 35 Tahun	4 Orang	26,67%
Total	15 Orang	100%

Mayoritas responden berada dalam rentang usia terbanyak 26–30 tahun (46,67%). Usia ini merupakan fase dewasa awal, menurut penelitian yang dilakukan oleh Knowles pada tahun 1980, termasuk kategori pelatih belajar untuk memiliki motivasi kuat untuk meningkatkan karier, membutuhkan pembelajaran praktis, serta mampu mengintegrasikan pengalaman dengan teori baru. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi I-Fit sangat tepat sasaran karena diberikan kepada pelatih dalam usia produktif dan siap menerima pengetahuan baru.

Dari data penelitian selain karakteristik jenis kelamin dan usia, peneliti juga mencantumkan pengalaman bekerja sebagai pelatih fitness tersebut. Oleh karena itulah sebagian besar pelatih harus memiliki pengalaman yang cukup matang sehingga dapat memberikan penilaian objektif tentang kualitas edukasi I-Fit Indonesia. Pelatih dengan pengalaman lebih lama biasanya memiliki kemampuan teknis yang kuat, sementara pelatih baru memiliki fleksibilitas belajar yang tinggi. Program edukasi yang disiapkan I-Fit Indonesia dengan demikian perlu bersifat adaptif untuk mengakomodasi kedua kelompok. Berikut tampilan pengalaman bekerja pelatih dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Lama Pengalaman Melatih

Pengalaman Melatih	Frekuensi (N)	Presentase (%)
< 1 Tahun	6 Orang	40%
1 – 3 Tahun	9 Orang	60%
Total	15 Orang	100%

Dengan mayoritas responden memiliki 1 – 3 tahun pengalaman (60%), mereka berada pada tahap menengah dalam pengembangan profesional. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Côté & Gilbert pada tahun 2009, seorang pelatih mengembangkan kompetensi melalui, Pengetahuan profesional, Pengetahuan interpersonal, Pengetahuan intrapersonal. Pengalaman melatih selama 1 – 3 tahun menandakan bahwa responden telah memasuki fase reflektif, mampu mengevaluasi diri, dan menyadari pentingnya pendidikan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas layanan mereka.

Berdasarkan karakteristik responden, dalam melaksanakan pelatihan kepada klien maka, seorang pelatih harus memiliki sertifikat yang dapat menunjang sebagai seorang pelatih. Semua responden pernah mengikuti edukasi minimal satu kali. Hal ini menunjukkan bahwa, I-Fit Indonesia memiliki sistem pelatihan internal yang aktif, pelatih merasa perlu meningkatkan kemampuan secara berkala, pelatih memahami bahwa kompetensi teknis dan sosial harus terus diperbarui. Menurut teori pembelajaran orang dewasa, partisipasi aktif dalam pelatihan menunjukkan adanya motivasi intrinsik, seperti: kebutuhan memperbaiki kualitas layanan,

keinginan meningkatkan kepercayaan diri, komitmen pada profesi pelatih. Semakin sering pelatih mengikuti pelatihan (>3 kali), semakin kuat indikasi bahwa pelatih juga sedang mengikuti jalur pengembangan profesional jangka panjang (*professional development cycle*). Tampilan sertifikasi yang pernah diikuti oleh pelatih dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Sertifikasi Yang Pernah Diikuti

Nama Pelatihan	Frekuensi (N)	Presentase (%)
First Aid I-Fit Training	11 Orang	73,33%
Massage	1 Orang	6,7%
Postural Training	1 Orang	6,7%
Functional Tools	1 Orang	6,7%
Pertolongan Pertama Cedera	1 Orang	6,7%
Total	15 Orang	100%

Tampilan data dapat dilihat pada tabel 5 menyajikan gambaran statistik deskriptif mengenai karakteristik 15 pelatih yang menjadi responden penelitian. Variabel yang diukur meliputi jenis kelamin, usia, pengalaman bekerja, dan jumlah pelatihan yang pernah diikuti. Statistik yang ditampilkan terdiri dari nilai mean, simpangan baku (SD), serta nilai minimum dan maksimum, sehingga mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai profil responden.

Tabel 5. Ringkasan Statistik Karakteristik Responden

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Jenis Kelamin	1.73	0.45	1	2
Usia	28.13	3.90	23.5	33
Pengalaman Bekerja	1.40	0.83	0.5	2
Pelatihan Yang Diikuti	1.67	1.28	Kategori First Aid / I-Fit Training	

Nilai jenis kelamin mean sebesar 1,73 dengan kategori min 1 = laki-laki dan max 2 = Perempuan menunjukkan bahwa responden didominasi oleh perempuan. Hal ini juga diperkuat oleh jumlah responden yang terdiri dari 11 perempuan (73,3%) dan 4 laki-laki (26,7%). Simpangan baku 0,45 menunjukkan variasi kategori jenis kelamin relatif kecil karena sebagian besar responden berada pada kategori yang sama, yakni perempuan.

Rata-rata usia pelatih mean adalah 28,13, dengan simpangan baku 3,90, yang menandakan bahwa usia responden bervariasi namun masih dalam rentang usia produktif. Dengan min adalah 23,5, sedangkan yang max mencapai 33. Rentang usia ini menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih berada pada fase awal hingga pertengahan karier, di mana mereka umumnya aktif mengikuti pelatihan untuk pengembangan kompetensi.

Pengalaman bekerja memiliki nilai mean 1,40, dengan skala kategori <1 tahun = 0.5, 1–3 tahun = 2. Nilai ini mengindikasikan bahwa mayoritas pelatih memiliki pengalaman kerja antara 1–3 tahun, dibuktikan dengan data frekuensi yang menunjukkan 9 orang (60%) berada dalam rentang tersebut. Simpangan baku 0,83 menandakan adanya variasi pengalaman, di mana sebagian pelatih merupakan tenaga baru dengan pengalaman kurang dari satu tahun. Temuan ini relevan dengan kebutuhan peningkatan kompetensi dan pelatihan lanjutan.

Variabel jumlah pelatihan memiliki mean 1,67 dan simpangan baku 1,28, yang menunjukkan variasi cukup besar antar pelatih dalam jumlah pelatihan yang mereka ikuti. Nilai maksimum berada pada kategori First Aid / I-Fit Training, yang telah diikuti oleh 11 dari 15 pelatih (73,33%). Variasi yang cukup tinggi ini menggambarkan adanya perbedaan tingkat keterlibatan pelatih dalam kegiatan pengembangan profesional, di mana sebagian pelatih sangat aktif mengikuti pelatihan, sedangkan sebagian lainnya hanya mengikuti satu jenis pelatihan tertentu.

Berdasarkan hasil data kuesioner yang telah disebarluaskan kepada responden, dalam pengisian maka data tersebut dapat dilihat pada tampilan tabel 6, hasil statistik setiap indikator yang berjumlah 15 pertanyaan dengan menggunakan skala likert.

Tabel 6. Statistik Pertanyaan

No	Indikator Pernyataan	Mean	SD	Min	Max
1	Rutin mengikuti pelatihan/seminar	4.13	0.74	3	5
2	Dukungan manajemen gym untuk pelatihan	4.40	0.74	3	5
3	Mendapat ilmu baru dari pelatihan	4.60	0.74	3	5
4	Edukasi membantu memahami tren kebugaran	4.53	0.64	3	5
5	Belajar mandiri melalui media digital	4.27	0.80	3	5
6	Menjaga komunikasi baik dengan klien	4.87	0.52	3	5
7	Memahami karakter kebutuhan setiap klien	4.67	0.62	3	5
8	Bersikap sopan, ramah, menghargai klien	4.87	0.35	4	5
9	Menjalin hubungan baik dengan sesama pelatih	4.67	0.62	3	5
10	Edukasi meningkatkan kemampuan sosial	4.67	0.62	3	5
11	Memahami anatomi dan fisiologi dasar	4.60	0.63	3	5
12	Mampu menyusun program latihan	4.53	0.64	3	5
13	Memastikan keselamatan klien	4.87	0.35	4	5
14	Edukasi meningkatkan kepercayaan diri	4.67	0.62	3	5
15	Menerapkan etika dan tanggung jawab profesional	4.73	0.59	3	5

Indikator terkait implementasi edukasi terdiri dari beberapa butir yaitu, Rutin mengikuti pelatihan, Dukungan manajemen, Mendapatkan ilmu baru, Pemahaman tren kebugaran. Nilai mean tertinggi (4.60–4.67) muncul pada indikator *mendapat ilmu baru dari pelatihan*, yang menunjukkan bahwa edukasi dari I-Fit Indonesia sangat berkontribusi terhadap peningkatan wawasan pelatih. Sementara indikator *rutin mengikuti pelatihan* memiliki mean lebih rendah (4.13), menandakan bahwa tidak semua pelatih mengikuti pelatihan secara berkala meskipun manfaatnya mereka rasakan sangat besar.

Kompetensi sosial diukur melalui indikator komunikasi, memahami kebutuhan klien, sikap profesional, serta hubungan sosial di lingkungan kerja. Beberapa temuan penting yaitu Mean tertinggi ditemukan pada indikator komunikasi baik dengan klien (4.87) dan sikap sopan, ramah, menghargai klien (4.87). Standar deviasi rendah (0.35–0.52) menunjukkan konsistensi tinggi antar pelatih. Temuan ini menunjukkan kompetensi sosial pelatih sudah sangat matang. Kompetensi tersebut merupakan bagian penting dalam teori Goleman (2001) tentang *social competence*, yang meliputi empati, komunikasi, dan manajemen hubungan. Pelatih I-Fit Indonesia terbukti memiliki kualitas hubungan interpersonal yang sangat baik.

Kompetensi profesional dinilai melalui kemampuan teknis, Menguasai anatomi dan fisiologi, Menyusun program latihan, Memastikan keselamatan klien, Etika dan tanggung jawab profesional. Indikator *memastikan keselamatan klien* memiliki nilai mean tinggi yaitu 4.87, menunjukkan bahwa aspek keselamatan menjadi prioritas pelatih. Kemampuan menyusun program latihan dan memahami anatomi-fisiologi memiliki mean 4.53–4.60, menunjukkan kompetensi teknis yang kuat namun masih bervariasi (SD sekitar 0.6). Indikator *menerapkan*

etika dan tanggung jawab profesional juga sangat tinggi (mean = 4.73), mendukung konsep Côté & Gilbert (2009) bahwa pelatih profesional harus memiliki etika, refleksi diri, dan kapasitas teknis yang kuat.

Integrasi Temuan dengan Peran Program Edukasi I-Fit Indonesia Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa, Edukasi berkelanjutan I-Fit Indonesia berpengaruh kuat terhadap peningkatan, wawasan pelatih, kompetensi sosial, kompetensi professional. Sebagian besar indikator berada pada kategori sangat tinggi (mean 4.5–5.0). Variabilitas yang rendah menunjukkan keberhasilan program edukasi dalam memberikan standar yang seragam kepada seluruh pelatih. Pelatih yang belajar secara mandiri (mean 4.27) menunjukkan bahwa edukasi formal I-Fit juga memicu motivasi untuk mengembangkan diri secara kontinu.

Dalam bentuk edukasi bagi pelatih fitness berdasarkan hasil jawaban responden, terdapat beberapa bentuk edukasi yang dianggap paling efektif dalam meningkatkan kompetensi pelatih fitness. Secara umum, pola jawaban menunjukkan bahwa *pendekatan praktik langsung, seminar atau workshop*, serta *program pelatihan berkelanjutan* merupakan metode yang paling banyak disebutkan. Hal ini menggambarkan bahwa pelatih membutuhkan pembelajaran yang aplikatif, mudah dipahami, dan relevan dengan kondisi lapangan (Listiandi et al., 2020).

Edukasi Berbasis Praktik Langsung (Hands-On Training) Banyak responden menekankan pentingnya praktik langsung, baik di lapangan maupun melalui demonstrasi teknik (Afriani Khasanah et al., 2023). Pendekatan ini dipandang lebih efektif karena pelatih dapat mempraktikkan teknik secara real-time, memahami penggunaan otot saat latihan, belajar menganalisis *muscle imbalance*, anatomi, serta mekanik gerak, memperoleh umpan balik langsung dari instruktur. Hal ini sejalan dengan karakteristik pekerjaan pelatih yang sangat membutuhkan keterampilan fisik dan ketepatan teknik dalam membimbing klien.

Seminar dan Workshop berbasis Kasus Nyata Sebagian besar responden menyebutkan seminar, terutama yang menggabungkan materi teori dan praktik (Akbar et al., 2021). Workshop dengan studi kasus nyata di lapangan dinilai lebih efektif karena materi lebih mudah dipahami melalui contoh riil, pelatih dapat berdiskusi langsung dengan narasumber, terjadi pertukaran pengalaman antar-pelatih. Bentuk edukasi ini cocok untuk memperbarui pemahaman pelatih terkait topik seperti anatomi, sistem motorik–sensorik, maupun pendekatan latihan terkini (Loviani et al., 2023).

Coaching dan Pelatihan Khusus Sesuai Kebutuhan Klien Beberapa responden menyoroti pentingnya pendekatan coaching yang disesuaikan dengan kebutuhan klien. Edukasi seperti ini berfokus pada kemampuan asesmen klien, modifikasi latihan, identifikasi risiko cedera, pengembangan program latihan individual. Coaching membantu pelatih memahami konteks latihan yang lebih personal, sehingga berdampak langsung terhadap kualitas layanan (Geralda Adhianto et al., 2023).

Training Refresh Berkala Responden juga mengusulkan adanya Training Refresh, misalnya setiap dua minggu sekali. Pelatihan berkelanjutan seperti ini dianggap penting untuk memperbarui pengetahuan secara rutin, meningkatkan konsistensi keterampilan, memastikan pelatih mengikuti perkembangan terbaru di industri kebugaran. Model ini menunjukkan bahwa edukasi tidak bersifat satu kali, tetapi memerlukan kesinambungan untuk menjaga kompetensi (Sartono et al., 2021).

Pendidikan Keselamatan dan Pertolongan Pertama Beberapa responden menekankan pentingnya edukasi First Aid dan penanganan cedera saat latihan. Hal ini sangat relevan karena pelatih fitness sering menghadapi kondisi risiko tinggi, seperti cedera otot, kelelahan klien, kecelakaan di area latihan. Edukasi pertolongan pertama meningkatkan kemampuan pelatih dalam menjaga keamanan dan keselamatan klien.

Training of Trainers (ToT) Beberapa responden menyebut Training of Trainers (ToT) sebagai bentuk edukasi yang efektif. Program ToT memberikan pendalaman materi teori,

kemampuan mengajar kembali, standar profesional dalam penyampaian materi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian pelatih merasa perlu meningkatkan kemampuan pedagogik agar dapat membimbing rekan atau klien dengan lebih efektif.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatih fitness menilai bentuk edukasi yang paling efektif adalah edukasi yang bersifat aplikatif dan langsung relevan dengan kebutuhan di lapangan. Kombinasi antara teori dan praktik, seperti seminar yang disertai demonstrasi, workshop berbasis studi kasus, serta pelatihan langsung (*hands-on training*), menjadi metode yang paling banyak dipilih. Selain itu, *coaching individual* dan *training refresh* secara berkala dianggap penting untuk meningkatkan kompetensi pelatih dalam menganalisis kebutuhan klien, memahami gerak otot, menangani *muscle imbalance*, serta meningkatkan pengetahuan dasar anatomi dan sistem motorik-sensorik. Pelatihan pertolongan pertama dan *training of trainers* juga dinilai sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesiapsiagaan serta kemampuan melatih secara profesional. Meskipun metode edukasi tersebut memiliki kelebihan seperti sifatnya yang praktis, komprehensif, dan mudah diterapkan di lapangan, terdapat pula beberapa keterbatasan seperti kesulitan alokasi waktu, biaya yang cukup tinggi, serta belum adanya standar kurikulum pelatihan yang seragam. Ke depan, pengembangan kurikulum terpadu, penerapan pelatihan hybrid, peningkatan frekuensi *training refresh*, penyediaan modul berbasis anatomi dan biomekanik, serta penguatan pelatihan terkait keselamatan dan *first aid* menjadi peluang penting untuk meningkatkan kualitas kompetensi pelatih secara lebih merata dan berkesinambungan.

5. Daftar Pustaka

- Afriani Khasanah, D., Triandari, L., Valentia Feby, R., & Theo Lazuardi, G. (2023). *Edukasi Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Taekwondo Di Kids Smansa Club*. <https://Journal.Ikipgripta.Ac.Id/Index.Php/Snpp/Article/View/7024>
- Akbar, M., Perdana, D. A., Jumah, A. W. Q., Jendo, V. L., & Ansalmi, T. (2021). Workshop Penanganan Cedera Olahraga. *Jurnal Physio Education Indonesia*, 1(1), 1–3.
- Antrenament, •, Obiective, •, Principii, •, Metode, •, Exerciții, •, Programe, •, Mănescu, F., & Mănescu, D. (2025). *Fitness*.
- Fariz, M., & Dewangga, M. W. (2020). Survey Study: Analisis Kompetensi Pelatih Kebugaran Fitness Center Di Wilayah Jakarta Selatan. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 7(1), 41–45. https://www.researchgate.net/publication/345162151_Survey_Study_Analisis_Kompetensi_Pelatih_Kebugaran_Fitness_Center_Di_Wilayah_Jakarta_Selatan
- Geralda Adhianto, K., Ahmad Arief, N., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama The Relationship Of Physical Activity To Physical Fitness Of Junior High School Students. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 5(2).
- Hikma, S., Salsabila, S., Nurmala, S., Puspasari, H., Rachmawati, D., & Mangundjaya, W. (2025). Efektivitas Program Training Of Trainers (Tot) Dalam Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu. *Krepa: Kreativitas Pada Adimas*, 6(8), 41–50. <https://doi.org/10.34743/Stcdb176>
- Listiandi, A. D., Rilastiyo Budi, D., Festiawan, R., Nugraha, R., Faozi, F., & Bakhri, R. S. (2020). Hubungan Body Fat Dan Physique Rating Dengan Cardiorespiratory Fitness Mahasiswa. *Jurnal Menssana*, 5(1), 78–86. <https://doi.org/10.24036/Jm.V%VI%I.144>

-
- Loviani, S. D., Ma'mun, A., & Kusnaeni, N. (2023). Penerapan Model Health Related Fitness Dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Pola Hidup Aktif Pada Siswa. *Jurnal Menssana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga Edition*, 8(1), 90–95. <https://doi.org/10.24036/Menssana.08012023.12>
- Monzera, M. A. (2023). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(2), 12–24. <https://doi.org/10.31983/Juk.V2i2.8810>
- Priambudi, A. D., & Supriatna. (2025). Analisis Hubungan Interaksi Sosial Pelatih Dengan Prestasi Atlet Renang Usia 11–12 Tahun. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3), 407–416. <https://doi.org/10.38048/Jor.V5i3.5552>
- Sartono, S., Hadiana, O., & Adityatama, F. (2021). Pelatihan Penanganan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal Abdimas : Muri*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33222/Jmuri.V1i1.1157>
- Sudarwanto, S., & Rahman, Y. (2021). Pengaruh Kompetensi Instruktur, Motivasi, Dan Lokasi Terhadap Kepuasan Pelanggan (Studi Kasus Studio Yoga Di Jakarta). *Abiwara : Jurnal Vokasi Administrasi Bisnis*, 3(1), 20–27. <https://doi.org/10.31334/Abiwara.V3i1.1840>