

**PERAN MAHASISWA SEBAGAI ASISTEN PERSONAL TRAINER DALAM
MENINGKATKAN EFEKTIVITAS LATIHAN ANGGOTA MAXGYM MALANG
REBORN**

***THE ROLE OF STUDENTS AS ASSISTANT PERSONAL TRAINER IN IMPROVING THE
EFFECTIVENESS OF MAXGYM MALANG REBORN WORKOUT MEMBERS***

**Surya Adi Saputra^{1*}, Muhammad Zamzam Sunafarandi², Syzi Nur Jayanti³,
Wahyu Bima Eka Kusuma⁴, Wahyu Zunisa Dwi Kurniawati⁵**

¹²³⁴⁵ Universitas Negeri Malang, Kota Malang,

¹surya.adi.fik@um.ac.id, ²muhammad.zamzam.2306316@students.um.ac.id,

³suzi.nur.2306316@students.um.ac.id, ⁴wahyu.bima.2306316@students.um.ac.id,

⁵@zunisa.dwi.2306316@students.um.ac.id

Article History:

Received: November 05th, 2025

Revised: December 10th, 2025

Published: December 15th, 2025

Abstract: *The community service program, an internship program at MaxGym Malang Reborn, addressed the need to improve the quality of fitness services, provide more structured training guidance, and educate gym members on safe exercise techniques. The goal of this program was to increase public understanding of effective and safe exercise while simultaneously enhancing students' competency in directly applying fitness knowledge. The implementation method utilized participatory observation and field practice, with students participating in training guidance, developing basic programs, and assisting in functional strength class sessions. The results demonstrated an increase in students' abilities in applying scientific training principles, providing service communication, and solving problems in the field. Furthermore, this program had a positive impact on the gym, including improved member support, improved exercise techniques, and heightened participant awareness of the importance of weight management, warm-ups, and exercise safety. Overall, this community service program successfully benefited both parties through the synergy between academic theory and professional fitness practice.*

Keywords: *fitness, internship program, personal trainer.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian melalui program magang di MaxGym Malang Reborn dilaksanakan untuk menjawab permasalahan terkait kebutuhan peningkatan kualitas pelayanan kebugaran, pendampingan latihan yang lebih terstruktur, serta edukasi teknik latihan yang aman bagi anggota gym. Tujuan kegiatan ini adalah membantu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai latihan yang efektif dan aman, sekaligus meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam menerapkan ilmu kebugaran secara langsung. Metode pelaksanaan menggunakan observasi partisipatif dan

praktik lapangan, dimana mahasiswa terlibat dalam pendampingan latihan, penyusunan program dasar, serta asistensi dalam sesi functional strength class. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan prinsip latihan ilmiah, komunikasi pelayanan, serta pemecahan masalah di lapangan. Selain itu, kegiatan ini memberikan dampak positif bagi gym berupa peningkatan kualitas pendampingan anggota, perbaikan teknik latihan, serta meningkatnya kesadaran peserta mengenai pentingnya manajemen beban, pemanasan, dan keselamatan latihan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan manfaat bagi kedua pihak melalui sinergi antara teori akademik dan praktik kebugaran profesional.

Kata Kunci: *fitness*, program magang, *personal trainer*.

PENDAHULUAN

Fitness adalah aktivitas yang banyak disukai oleh masyarakat karena dapat membuat tubuh lebih sehat dan terlihat lebih menarik. Olahraga seperti angkat beban dan konsumsi makanan bergizi sangat membantu dalam mencapai hal tersebut. Banyak orang memulai kegiatan fitness untuk menurunkan berat badan, menambah berat badan, memperbesar massa otot, serta memperbaiki penampilan tubuh mereka. (Ramadhana et al., 2021). Gaya hidup yang semakin sibuk serta meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan fisik telah mendorong pertumbuhan industri kebugaran di Indonesia, termasuk di Kota Malang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Malang (2023), minat masyarakat terhadap fasilitas olahraga dan kebugaran meningkat sekitar 18% dibandingkan tahun sebelumnya, seiring dengan bertambahnya jumlah pusat kebugaran di wilayah perkotaan. Salah satu pusat kebugaran yang cukup dikenal di Kota Malang adalah MaxGym Malang Reborn, yang berlokasi di Jl. Saxophone, Kota Malang.

MaxGym Malang Reborn memiliki peran penting sebagai sarana pembinaan kebugaran masyarakat sekaligus tempat pengembangan kompetensi bagi mahasiswa di bidang olahraga dan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil observasi awal, gym ini memiliki jumlah anggota aktif yang cukup tinggi, didominasi oleh usia produktif (20–35 tahun), serta menawarkan berbagai fasilitas latihan beban, kardio, dan kelas kebugaran. Namun demikian, masih terdapat beberapa isu yang menjadi perhatian, seperti kebutuhan akan peningkatan kualitas pelayanan, pendampingan latihan yang lebih personal, dan penerapan program latihan yang sesuai prinsip ilmiah kebugaran. Kegiatan magang di MaxGym Malang Reborn dipilih karena lingkungan kerjanya yang representatif untuk mengamati dan mempraktikkan aspek profesional dunia kebugaran. Melalui kegiatan magang ini, mahasiswa dapat menganalisis dinamika manajemen gym, interaksi antara pelatih dan anggota, serta proses perencanaan dan pelaksanaan program latihan. Selain itu, kegiatan magang ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sosial berupa peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya latihan yang aman, efektif, dan berkelanjutan sesuai kebutuhan individu.

Secara akademis, kegiatan ini juga menjadi sarana penerapan ilmu yang diperoleh di bangku kuliah, seperti prinsip latihan (training principles), evaluasi kebugaran, dan komunikasi olahraga. Dengan adanya sinergi antara lembaga pendidikan dan industri kebugaran, diharapkan tercipta perubahan sosial berupa peningkatan profesionalisme pelatih, pelayanan kebugaran yang lebih berkualitas, serta terbentuknya budaya hidup sehat di masyarakat.

METODE

Kegiatan magang dilaksanakan di MaxGym Malang Reborn, yang berlokasi di Jl. Saxophone, Kota Malang, selama periode waktu tertentu sesuai program akademik. Metode pelaksanaan magang ini menggunakan pendekatan observasi partisipatif dan praktik langsung di lapangan, di mana mahasiswa tidak hanya mengamati tetapi juga turut berperan dalam kegiatan operasional gym. Peserta magang melakukan observasi langsung terhadap aktivitas gym, membantu instruktur dalam memberikan arahan dan pendampingan latihan. Selain itu, peserta magang juga melakukan pencatatan data evaluasi latihan dan memberikan feedback untuk perbaikan program.

Tahapan pelaksanaan magang meliputi Observasi Awal, yaitu pengenalan struktur organisasi, fasilitas, dan sistem pelayanan MaxGym. Mahasiswa melakukan wawancara informal dengan pelatih serta anggota gym untuk memperoleh gambaran umum mengenai kebutuhan dan harapan pengguna. Partisipasi Kegiatan Operasional, seperti membantu instruktur dalam sesi latihan, memberikan arahan dasar kepada anggota baru, melakukan pengecekan alat, serta membantu dalam kegiatan administratif sederhana. Penerapan Ilmu Kebugaran, berupa pendampingan latihan yang menyesuaikan prinsip training science seperti specificity, progressive overload, dan recovery. Evaluasi dan Refleksi Kegiatan, yaitu pencatatan kendala, capaian, dan pembelajaran selama magang berlangsung.

HASIL

Berdasarkan rangkaian kegiatan magang yang dilaksanakan di Max Gym Reborn Malang, diperoleh sejumlah hasil penting yang mencerminkan perkembangan kompetensi mahasiswa serta kontribusi nyata terhadap peningkatan layanan kebugaran di gym. Melalui observasi dan pendampingan harian, mahasiswa mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan terkait operasional gym, mulai dari struktur organisasi, alur pelayanan keanggotaan, hingga sistem penggunaan fasilitas dan manajemen alat kebugaran. Pemahaman ini menjadi dasar penting bagi mahasiswa untuk dapat bekerja secara profesional dan menyesuaikan diri dengan ritme operasional tempat latihan. Selain itu, mahasiswa berhasil menerapkan berbagai teori kebugaran yang telah dipelajari selama perkuliahan ke dalam praktik lapangan, seperti menyusun program latihan dasar, melakukan monitoring perkembangan anggota, serta menerapkan prinsip keamanan latihan untuk meminimalkan risiko cedera. Penerapan ilmu tersebut memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk menguji efektivitas metode latihan serta mengembangkan kemampuan analisis kondisi fisik anggota. Mahasiswa juga berperan sebagai asisten personal trainer (PT), sehingga mereka dapat memahami secara langsung penerapan teknik latihan, pola pengajaran dalam lingkungan latihan yang sebenarnya.

Pengalaman ini semakin lengkap ketika mahasiswa terlibat dalam penyelenggaraan kelas *functional strength*, yaitu kelas latihan yang berfokus pada penguatan otot secara menyeluruh melalui gerakan fungsional yang menyerupai aktivitas sehari-hari. Di kelas ini, mahasiswa mempelajari bagaimana PT mengatur struktur sesi, mulai dari pemanasan, teknik gerakan, pola repetisi, hingga progresi beban sesuai kemampuan peserta. Mereka juga memahami bagaimana variasi latihan fungsional dapat meningkatkan stabilitas, mobilitas, dan kekuatan inti, sekaligus memberikan alternatif latihan yang lebih dinamis untuk berbagai level kebugaran. Selain itu, melalui pendampingan langsung, mahasiswa mampu mengidentifikasi sejumlah permasalahan yang muncul di lapangan, seperti kurangnya pemahaman sebagian anggota terhadap pentingnya

pemanasan, pendinginan, dan manajemen beban latihan yang benar. Temuan ini menjadi dasar penyusunan rekomendasi untuk meningkatkan edukasi kebugaran di Max Gym Reborn Malang, khususnya dalam hal kesadaran anggota tentang keamanan dan efektivitas latihan.

Selama proses magang, kemampuan komunikasi mahasiswa juga mengalami peningkatan yang terlihat dari interaksi aktif dengan pelatih maupun anggota gym. Mahasiswa belajar menerapkan komunikasi yang efektif, empatik, serta pelayanan yang sesuai kebutuhan individu, terutama dalam memberikan penjelasan terkait teknik latihan dan penggunaan alat. Hal ini menghasilkan hubungan kerja yang lebih harmonis dan meningkatkan kenyamanan anggota saat berlatih. Magang di tempat kerja tidak akan berjalan baik karena mahasiswa belum mampu berkomunikasi dengan efektif. Masalah akan muncul dalam pengelolaan organisasi karena ada konflik antara rekan kerja dan manajemen. Selain itu, karena mahasiswa terlibat secara langsung dan dalam setiap tahap magang di organisasi tersebut, mereka memiliki peluang besar untuk mendapatkan pengalaman di dunia kerja. Partisipasi dalam magang juga memberikan gambaran yang realistis tentang dunia kerja (Wardhani et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil magang menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan pengalaman kerja yang komprehensif bagi mahasiswa dalam mengembangkan kompetensi profesional di bidang kebugaran. Tidak hanya memperkuat pengetahuan dan keterampilan praktis, kegiatan magang juga memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas layanan gym, baik dari segi pendampingan latihan maupun edukasi kepada anggota. Dengan demikian, magang di Max Gym Reborn Malang terbukti menjadi sarana pembelajaran yang efektif dalam mengintegrasikan teori dan praktik serta mendorong terciptanya lingkungan kebugaran yang lebih terarah dan aman.



Gambar 1. Pendampingan PT



Gambar 2. Sesi Fungsional Class

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan magang di MaxGym Malang Reborn menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara penerapan ilmu kebugaran jasmani, profesionalitas pelayanan, serta pengelolaan lingkungan latihan dalam mendukung peningkatan kualitas kebugaran masyarakat. Selama proses magang, mahasiswa tidak hanya menerapkan teori-teori dasar kebugaran yang telah dipelajari, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan ilmiah dalam setiap proses pendampingan anggota. Penyusunan program latihan berbasis prinsip ilmiah seperti pengaturan intensitas yang terukur, sistem progresivitas beban, variasi latihan, serta pemenuhan waktu pemulihan yang cukup terbukti mampu meningkatkan hasil kebugaran secara optimal dan menurunkan risiko cedera. Prinsip ini diterapkan mahasiswa saat memberikan arahan kepada anggota gym mengenai teknik dasar, pemilihan beban latihan yang sesuai kemampuan, serta manajemen waktu istirahat antar set. Penerapan teori ini dalam praktik nyata memperlihatkan peningkatan kualitas gerakan anggota dan menurunnya kesalahan teknik yang sebelumnya sering terjadi.

Program olahraga atau latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kebugaran, serta mengurangi risiko gangguan kesehatan. Agar tujuan tersebut tercapai, latihan harus dirancang dengan memperhatikan intensitas, durasi, frekuensi, jenis, dan tingkat kesulitan yang sesuai (Blair, 1995). Selain itu, program yang baik harus dibuat secara individual dengan mempertimbangkan kemampuan fisik, kondisi kesehatan, usia, dan sasaran latihan masing-masing klien. Sebagai contoh, individu dengan kemampuan fisik rendah perlu memulai latihan pada intensitas, durasi, dan frekuensi yang lebih ringan. Dalam penerapannya, sebuah program latihan bukanlah program yang kaku. Terkadang perlu dilakukan penyesuaian karena respons fisiologis seseorang terhadap latihan bisa berbeda dari orang lain atau bahkan berubah seiring waktu. Dalam praktiknya di gym, mahasiswa yang bekerja bersama personal trainer (PT) berperan penting dalam memahami bagaimana teori tersebut diimplementasikan secara langsung. Mereka mengamati proses asesmen, penentuan level latihan, serta modifikasi program ketika klien membutuhkan penyesuaian.

Profesi personal trainer (PT) semakin berkembang di Indonesia seiring meningkatnya minat masyarakat terhadap industri kebugaran. Seorang PT dituntut memiliki kemampuan dalam memberikan layanan latihan yang aman, efektif, dan responsif, sekaligus mampu membangun hubungan yang empatik dengan klien (Pendidikan et al., 2025). Dalam konteks ini, keberadaan anak magang sebagai asisten PT memiliki peran penting dalam mendukung pelayanan tersebut. Asisten PT membantu pelatih utama dalam mempersiapkan peralatan, mendemonstrasikan teknik latihan dasar, serta memberikan pendampingan awal kepada klien selama sesi berlangsung. Melalui kegiatan magang, mahasiswa dapat mempelajari langsung bagaimana seorang PT menyusun program latihan, menerapkan prinsip-prinsip kebugaran, serta memberikan edukasi mengenai nutrisi dan gaya hidup sehat. Menurut Samsudin dan Hamali, seorang pelatih harus memahami dasar-dasar pelatihan seperti anatomi, fisiologi, gizi, dan biomekanika agar mampu membimbing klien secara efektif. Peran asisten PT, meskipun masih dalam tahap pembelajaran, menjadi langkah strategis untuk mengasah kemampuan tersebut secara praktis. Dengan demikian, magang sebagai asisten PT tidak hanya mendukung kelancaran pelayanan di gym, tetapi juga menjadi media pembentukan kompetensi profesional bagi calon pelatih pribadi di masa depan.

Program latihan beban perlu dirancang secara tepat, salah satunya dengan memastikan bahwa kelompok otot besar dilatih terlebih dahulu sebelum kelompok otot kecil, karena otot kecil cenderung lebih cepat mengalami kelelahan. Misalnya, otot tungkai dan pinggul dilatih lebih dulu sebelum melatih otot lengan. Selain itu, penyusunan program harus memperhatikan agar otot yang

sama tidak dilatih secara berurutan dengan dua jenis latihan berbeda, sehingga otot memiliki waktu istirahat yang memadai setelah melakukan aktivitas (Sifa, 2012). Prinsip-prinsip tersebut menjadi landasan penting dalam praktik kebugaran, dan relevansinya terlihat jelas dalam hasil kegiatan magang di MaxGym Malang Reborn. Selama proses magang, mahasiswa tidak hanya menerapkan teori dasar kebugaran, tetapi juga memahami bagaimana prinsip ilmiah seperti urutan latihan, keseimbangan beban kerja otot, serta manajemen waktu istirahat diintegrasikan dalam pendampingan anggota. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara pengetahuan kebugaran jasmani, profesionalitas pelayanan, serta pengelolaan lingkungan latihan dalam mendukung peningkatan kualitas kebugaran masyarakat. Mahasiswa memperoleh pengalaman nyata tentang bagaimana desain program latihan yang tepat dapat mempengaruhi efektivitas latihan, kenyamanan peserta, dan hasil kebugaran secara keseluruhan.

Selain itu, hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa interaksi sosial antara pelatih, mahasiswa magang, dan anggota gym memainkan peran penting dalam meningkatkan motivasi dan konsistensi latihan. Latihan berbasis kelompok (group-based HIIT) mampu meningkatkan engagement serta keberlanjutan aktivitas fisik berkat adanya dukungan sosial, suasana kompetitif yang sehat, dan umpan balik langsung. Temuan serupa terlihat di MaxGym, dimana anggota yang memiliki hubungan komunikasi positif dengan pelatih atau mahasiswa magang menunjukkan kedisiplinan yang lebih tinggi, cenderung hadir lebih konsisten, dan lebih cepat mengalami perkembangan keterampilan latihan. Interaksi ini bukan hanya meningkatkan aspek teknis latihan, tetapi juga memberikan rasa aman, diterima, dan percaya diri bagi anggota gym.

Dari sisi sosial, kegiatan magang di MaxGym Malang Reborn turut memberikan dampak positif terhadap pengembangan komunitas sehat di lingkungan sekitar. Dengan adanya keterlibatan mahasiswa dalam edukasi latihan, penyuluhan teknik dasar, dan peningkatan literasi kebugaran, masyarakat semakin memahami pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Dampak ini sejalan dengan arah kebijakan pemerintah melalui Indeks Pembangunan Olahraga Nasional (IPON) Kemenpora RI (2022) yang menekankan perlunya pembudayaan aktivitas fisik di masyarakat melalui dukungan fasilitas, edukasi, dan integrasi dunia pendidikan. Kehadiran mahasiswa magang menjadi jembatan penting antara institusi pendidikan dan industri kebugaran, menciptakan kolaborasi yang mendukung pembentukan ekosistem olahraga yang berkelanjutan dan inklusif.

Dengan demikian, magang di MaxGym Malang Reborn tidak hanya memberikan pengalaman kerja yang bernilai bagi mahasiswa, tetapi juga berkontribusi nyata pada pemberdayaan sosial, peningkatan literasi kebugaran, dan penguatan budaya hidup sehat di Kota Malang. Kegiatan ini menjadi bukti bahwa sinergi antara teori akademik dan praktik lapangan dapat menghasilkan dampak yang menyeluruh, baik bagi pengembangan kompetensi profesional mahasiswa maupun bagi peningkatan kualitas kebugaran masyarakat secara luas.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui magang di MaxGym Malang Reborn menunjukkan bahwa penerapan ilmu kebugaran jasmani secara langsung mampu meningkatkan kualitas layanan latihan sekaligus memperkuat kompetensi mahasiswa dalam pendampingan kebugaran. Keterlibatan mahasiswa sebagai asisten personal trainer, pelaksana functional class, serta pendamping teknik dasar memungkinkan terjadinya integrasi efektif antara teori seperti prinsip progresivitas, variasi latihan, dan manajemen keselamatan dengan praktik di lapangan. Dari sisi teoritis, kegiatan ini menegaskan pentingnya pendekatan ilmiah dalam penyusunan program

latihan yang aman, terukur, dan sesuai kebutuhan individu. Selain memberikan pengalaman profesional bagi mahasiswa, kegiatan magang juga berdampak pada meningkatnya pemahaman anggota tentang teknik latihan yang benar dan pentingnya edukasi kebugaran.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Max Gym Reborn Malang atas kesempatan, dukungan, serta fasilitas yang diberikan selama proses magang berlangsung. Lingkungan kerja yang kondusif, bimbingan yang penuh kesabaran dari para pelatih, serta kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai aktivitas operasional telah memberikan pengalaman berharga yang memperkaya kompetensi profesional penulis di bidang kebugaran. Selain itu, rasa terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan, evaluasi, dan motivasi sepanjang penyusunan laporan serta pelaksanaan kegiatan magang, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan dengan efektif dan terarah. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh anggota gym yang telah berpartisipasi aktif dalam proses pendampingan, memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar melalui interaksi langsung, dan menunjukkan antusiasme selama sesi latihan. Kerjasama dan keterbukaan yang terjalin antara seluruh pihak tersebut menjadi faktor penting yang memungkinkan kegiatan magang ini berjalan sukses dan memberikan manfaat bagi perkembangan akademik maupun pengalaman praktis penulis.

DAFTAR REFERENSI

- Blair, S. N. (1995). Exercise prescription for health. *Quest*, 47(3), 338–353.
- Firman, J, & Tri, A. (2025). *Tingkat Kepuasan Member Terhadap Personal Trainer , Pelayanan Dan Fasilitas Gym Point Workout Space*. 02(01), 51–59.
- Ramadhana, R., Pradana, F., & Arwan, A. (2021). *Pengembangan Sistem Informasi Manajemen Pengelolaan Member Fitness dan Kebutuhan Nutrisi Member serta Pemantauan Perkembangan Usaha berbasis Website (Studi Kasus : Executive Gym , Kota Cilegon)*. 5(12), 5449–5457.
- Sifa, C. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan) Oleh : Faizal Chan , PORKEs FKIP Universitas Jambi menempuh parameter dan alur periodisasi*, 1–8.
- Wardhani, N. K., Varihani, D., & Aini, L. N. (2024). *Inovasi dalam Pelatihan Keterampilan Komunikasi : Mengoptimalkan Pengalaman Magang Mahasiswa*. 5636(4), 679–687.