

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian kompetensi pengetahuan *personal trainer* Best Fitness Plaza Medan Fair, memiliki kompetensi untuk kategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 40,0 % , kategori baik sebanyak 5 orang, dengan persentase 50,0 % dan kategori sedang sebanyak 1 orang dengan persentase 10,0 % , kategori rendah sebanyak 0 orang dan kategori sangat rendah sebanyak 0, dapat diambil kesimpulan bawah untuk kompetensi *personal trainer* Best Fitness Plaza Medan Fair total data mentah dari seluruh *personal trainer* yaitu 504 dan rata rata nilai skor data mentah 50.4 dan data seharusnya yaitu 600 dengan persentase 84%. Nilai tertinggi berdasarkan hasil pengisian angket dengan skor 59 dengan persentase 98,33% dengan kategori sangat baik, sedangkan nilai terendah adalah 41 dengan persentase 68,33% dengan kategori sedang.

B. SARAN

Beberapa saran berdasarkan hasil kajian penelitian ini antara lain :

1. Kepada seluruh *personal trainer* Best Fitness Medan diharapkan supaya lebih ditingkatkan lagi kinerjanya dengan mengupdate ilmu –ilmu yang berkaitan dengan *personal trainer*, kiranaya seorang *personal trainer* bisa menjadi panutan yang baik bagi member yang berlatih di Best Fitness Medan.

2. Bagi *manager fitness* dan perusahaan supaya lebih memperhatikan *personal trainer* dengan memberikan *training-training* yang lebih banyak lagi supaya dengan meningkatnya kompetensi *personal trainer* agar terus menambah member yang ikut dalam program *personal trainer*.
3. Agar digunakan sebagai referensi bagi penulis lain yang ingin mengembangkan penelitian yang sejenis dan sebagai penambah wawasan ilmu pengetahuan.

