

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan tentang kebugaran jasmani dan motivasi kerja karyawan KSU UA & CO Medan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karyawan KSU UA & CO Medan memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang dengan indeks 39,875
2. Karyawan KSU UA & CO Medan memiliki motivasi kerja yang tinggi dengan persentase sebesar 73,45 %

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada karyawan KSU UA & CO Medan dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Diharapkan kepada karyawan KSU UA & CO Medan dapat mempertahankan sekaligus meningkatkan motivasi dalam bekerja.
3. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini diharapkan kepada yang berminat pada masalah ini untuk mengadakan penelitian yang sejenis dengan lokasi dan sampel yang berbeda.