

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Maka hasil analisis kebugaran pada karyawan PT Hexalab dengan hasil norma rata-rata 50 ke bawah. Ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani karyawan PT Hexalab Sumatera adalah kategori kurang dengan frekuensi 26 orang (86,7)% data ini di dukung dengan hasil data wawancara yang dilakukan dimana faktor makanan karyawan cukup, faktor istirahat karyawan PT Hexalab Sumatera kurang, karyawan jarang dan bahkan hampir tidak pernah melakukan olahraga, dan rata-rata karyawan juga merokok.

#### **5.2 Saran.**

- 1) Bagi perusahaan sebagai masukan kepada instansi terkait yaitu PT.Hexalab Sumatera dalam meningkatkan kinerja karyawan dengan memperhatikan kesehatan dan kebugaran karyawan, misalnya dengan melakukan senam aerobik dan jongging seminggu sekali
- 2) Bagi peneliti selanjutnya untuk memberikan informasi dan memperkaya pengetahuan tentang kebugaran jasmani, dan menambah wawasan sekaligus memperoleh pengalaman untuk penelitian mengenai kebugaran jasmani.