

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai tingkat pengetahuan mahasiswa IKOR 2014 FIK UNIMED tentang standarisasi menjadi *personal trainer*, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa IKOR 2014 FIK UNIMED tentang standarisasi menjadi *personal trainer* adalah 46,04% dengan kategori “RENDAH”.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti membuat beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada mahasiswa IKOR FIK UNIMED agar lebih memperdalam mengenai standarisasi sebagai seorang *personal trainer* yang meliputi anatomi, fisiologi olahraga, kinesiologi, program latihan dan gizi olahraga.
2. Memberikan informasi kepada management fitness centre bahwa mahasiswa atau alumni IKOR telah dibekali materi-materi tentang *personal trainer*.
3. Memberikan masukan kepada Jurusan Ilmu Keolahragaan, untuk meningkatkan kompetensi pada mahasiswa IKOR khususnya bidang *personal trainer*.
4. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan topik penelitian yang sejenis.