

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian dan analisis data tentang profesional *personal trainer* di *fitness center* hotel kota Semarang Tengah, maka penulis menyimpulkan bahwa *personal trainer* di hotel Kota Semarang Tengah berkategori profesional dengan persentase 100%.

5.2 Implikasi Penelitian

- 1) Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi masing-masing manajemen *fitness* di hotel kota Semarang, untuk lebih memahami tentang kompetensi *personal trainer* dalam bidangnya.
- 2) Hasil penelitian dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, sebagai kajian teori dan sumber referensi.

5.3 Saran

- 1) Kepada *personal trainer* untuk lebih meningkatkan kualitasnya dan yang belum memiliki sertifikat untuk mengikuti pelatihan sertifikasi yang di selenggarakan oleh instansi terentu..
- 2) Kepada peneliti selanjutnya untuk memperbanyak sampel *personal trainer*.
- 3) Kepada member untuk lebih selektif lagi dalam memilih jasa *personal trainer* agar goal yang di tuju tercapai, dan yang sudah memilih jasa *personal trainer* hendaknya mengikuti seluruh program latihan dan mentaati kebutuhan nutrisi yang disarankan oleh *personal trainer*.