

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pengisian angket yang telah diisi oleh personal trainer dengan judul pemahaman *personal trainer* tentang cedera olahraga dan program penurunan berat badan di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta, dapat disimpulkan bahwa :

1. 9 *personal trainer* memiliki pengetahuan baik program penurunan berat badan dan ada 5 *personal trainer* memiliki pengetahuan yang cukup tentang program penurunan berat badan.
2. Sedangkan ada 12 orang *personal trainer* yang memiliki pengetahuan baik tentang pemahaman cedera olahraga. dan 2 orang yang memiliki kemampuan cukup dalam pengetahuan cedera olahraga.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan diatas peneliti memberikan beberapa saran. Semoga saran ini dapat memberikan manfaat kepada *personal trainer* di Fitness Elite Club .

1. *Personal trainer* di elite club bisa lebih banyak membaca buku tentang cedera-cedera olahraga agar bisa lebih mengetahui tentang pencegahan, penanganan, dan apa penyebab bisa terjadinya cedera. Jadi ketika para personal trainer sedang melatih member bisa meminimalisir terjadinya cedera.
2. Diharapkan juga kepada *personal trainer* bisa memahami tentang program penurunan berat badan, mulai dari asupan gizi dan olahraga apa saja yang cocok dalam melakukan program penurunan berat badan.
3. Untuk keseluruhan *personal trainer* sudah memiliki pemahaman yang sudah baik, akan tetapi jangan cepat berpuas diri. Karena ilmu olahraga (*sport science*) semakin hari kian semakin berkembang.