

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam Bab IV, maka penulis memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi kebugaran jasmani karyawan di Rumah Sakit Al-Islam Bandung termasuk kedalam kategori *below average*.
2. Tingkat kinerja karyawan di Rumah Sakit Al-Islam Bandung termasuk kedalam kategori baik.
3. Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kebugaran jasmani dengan tingkat kinerja karyawan di Rumah Sakit Al- Islam Bandung.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kebugaran jasmani yang tinggi dengan yang rendah terhadap kinerja karyawan di Rumah Sakit Al- Islam Bandung.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa sebagai berikut:

1. Kepada pihak pimpinan perusahaan khususnya di suatu perusahaan diharapkan memberikan perhatian bukan saja terhadap aspek materi sebagai kompensasi untuk meningkatkan kinerja karyawan tetapi juga memberikan kompensasi dalam bentuk bukan materi antara lain aktivitas olahraga.

2. Kepada para karyawan di suatu perusahaan hendaknya berpartisipasi secara aktif terhadap olahraga pada waktu luang, sehingga melalui aktivitas tersebut selain mendapatkan hasil terhadap aspek psikologis dan sosial juga akan dapat memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani yang dibutuhkan dalam kehidupan.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representative dan kajian yang lebih dalam.

