

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap *Member Fitness Center Furion Gym* Jambi yang berada di Simpang 3 Sipin Kota Jambi pada bulan Maret 2025 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri *Member Fitness Center Furion Gym* Jambi didapatkan terbanyak kepercayaan diri rendah yaitu 19 responden (44,2%), dan member *Furion Gym* Jambi yang memiliki kepercayaan diri tinggi yaitu sebanyak 16 responden (37,2%).
2. Tingkat kepercayaan diri *Member Fitness Center Furion Gym* Jambi yang di tinjau dari usia 21-40 tahun, jenis kelamin terbanyak laki-laki, dan tingkat pendidikan terbanyak adalah diploma/sarjana.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut:

1. Pihak *Fitness Center Furion Gym* Jambi agar hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan dan informasi terkait tingkat kepercayaan diri pada *Member Fitness Center* terutama di *Furion Gym* Jambi.
2. Para *Member Fitness Center Furion Gym* Jambi dapat meningkatkan kepercayaan diri melalui berbagai cara selama latihan di *fitness center*.
3. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mencari hubungan faktor risiko jenis kelamin, kelompok usia, dan tingkat pendidikan terhadap tingkat kepercayaan diri.