

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Sebagian besar persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan orientasi dan evaluasi penampilan, kebugaran fisik dan kecemasan terhadap kegemukan adalah kategori baik dan buruk. Sebagian besar persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kepuasan bagian tubuh adalah katagori puas. Sedangkan sebagian besar persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta berdasarkan kategori ukuran tubuh adalah kategori sedang. Secara keseluruhan, persepsi citra tubuh anggota *fitness* Pesona Merapi Yogyakarta adalah sedang.

### **B. Implikasi**

1. Baik buruknya persepsi citra tubuh dapat sebagai gambaran bahwa melakukan *fitness* memiliki sedikit banyak manfaatnya.
2. Dengan hal ini dapat menjadi evaluasi bahwa tubuh yang ideal akan mampu meningkatkan kepercayaan diri setiap orang.

### **C. Saran**

1. Bagi anggota *fitness*, untuk meningkatkan kebugaran dan komposisi tubuh yang ideal adalah dengan melakukan latihan beban yang baik.
2. Latihan beban yang maksimal akan menghasilkan hasil yang baik pada pembentukan tubuh yang ideal dan peningkatan kepercayaan diri.

3. Dunia dewasa ini penampilan menjadi hal yang penting untuk dapat dijaga untuk meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Terdapat beberapa anggota yang tidak maksimal dalam melakukan tes.
4. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.