

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

*Software* Latihan Kekuatan diciptakan dengan maksud membantu pelatih olahraga, atlet, mahasiswa, konsumen ditempat fitness ataupun orang-orang yang tertarik dengan olahraga, khususnya dunia kepelatihan olahraga dan kondisi fisik olahraga dalam mencari informasi dan mencari pemahaman lebih mengenai cara-cara atau langkah-langkah dalam melatih kekuatan .

1. Proses pembuatan *software* menggunakan metode *Research and Development* dengan melalui beberapa tahapan agar produk yang dihasilkan sesuai dengan tujuan awal penciptaan produk. Tahapan-tahapan tersebut diantaranya adalah potensi dan masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi desain, revisi desain, ujicoba produk, revisi produk, ujicoba pemakaian, revisi produk, dan produksi massal. Proses pembuatan berlangsung dengan baik dengan mengikuti alur metode penelitian *Research and Development*. Setelah melalui tahapan-tahapan tersebut, produk yang dihasilkan berupa *software* Latihan Kekuatan berfungsi dengan baik sesuai dengan sistem kerja yang ditanamkan dalam *software* tersebut. Banyak program yang dapat digunakan untuk membuat *software*. Selain Adobe Director kita pun dapat menggunakan program C++ akan tetapi untuk pembuatan *software* yang ringan cukup hanya menggunakan adobe director, karena adobe director mempunyai tool yang lebih banyak dan tidak terlalu rumit.
2. Cara kerja dari *software* ini adalah dengan memasukkan *input* berupa data kemampuan pemakai kemudian *input* akan diproses oleh *processory* yang kemudian akan memproses dengan rumus yang dimasukan kedalam *database*. Cara kerja *software* baik karena menghasilkan *output* sesuai dengan apa yang dicari oleh konsumen baik itu pencarian 1RM, denyut nadi maksimal ataupun berat badan ideal pemakai tersebut. *Database* terdiri dari 3 rumus penghitungan dan 37 video cara melakukan gerakan pada beban,

hal ini dikarenakan keterbatasan waktu dan biaya yang dimiliki peneliti. Sumber *database* berasal dari berbagai literatur, baik buku, jurnal, dan yang bersumber dari internet.

3. Setelah tahapan-tahapan dari proses pembuatan dilaksanakan, maka dicobakan dengan uji validasi, dengan cara membandingkan dengan 2 rumus lainnya dan hasil pengujian dari *software* latihan kekuatan adalah valid, karena *software* bekerja sesuai dengan sistem kerja dan tujuan yang sudah ditanamkan.

## **B. Saran**

Dalam proses kegiatan pelatihan kekuatan, perkembangan teknologi atau multimedia sangat penting dalam menunjang berlangsungnya pelatihan yang efektif, aman dan benar. Peneliti telah melalui beberapa tahapan dalam pembuatan *software*

Berdasarkan proses yang telah dilalui oleh peneliti, peneliti memberikan saran kepada pengguna *software* ini khususnya dan orang-orang yang tertarik pada bidang olahraga ataupun pendidikan umumnya. Saran yang diberikan oleh peneliti semoga menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak yang disebutkan di bawah ini. Saran-saran tersebut diantaranya adalah:

### **1. Bagi pembaca**

- a. Pengembangan media pelatihan berbasis multimedia sebaiknya diterapkan juga pada cabang olahraga yang jauh lebih spesifik.
- b. *Software* ini diharapkan bisa dijadikan sebagai petunjuk dan pelaksanaan teknis dalam melatih kekuatan.

### **2. Bagi pelatih olahraga**

- a. Para pelatih olahraga diharapkan mampu mengoperasikan *software* ini guna meningkatkan kualitas pelatihan olahraga di tempat fitness.
- b. Setiap pelatih olahraga di cabang olahraganya masing-masing, diharapkan dapat memanfaatkan *software* ini dalam proses pelatihan dalam melatih kekuatan.

### **3. Bagi pengguna**

- a. Pengguna diharapkan mampu menggunakan *software* ini dengan bijak.

- b. Software inipun diharapkan dapat bermanfaat bagi pengguna dalam menuntun melatih kekuatan yang diinginkan.
- c. Pengguna diharapkan tidak memperbanyak *software* ini untuk alasan apapun tanpa sepengetahuan dan izin dari pihak yang ikut serta dalam pembuatan *software* ini. Ketentuan mengenai hal ini diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 tentang Hak Cipta.

Lingkup Hak Cipta.

Pasal 2 :

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaanya, yang timbul secara otomatis setelah ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana.

Pasal 72 :

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

#### **4. Bagi pengembang**

- a. Peneliti menyadari multimedia untuk pelatihan kekuatan ditempat fitness center masih memiliki banyak kekurangan. Dilihat dari segi materi, tampilan interaktifitas dan masih banyak kekurangan yang peneliti tidak sadari. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya dapat menyajikan materi dan tampilan yang lebih mudah dimengerti dan lebih efektif dalam mencapai hasil yang diinginkan dalam peltihan kekuatan.
- b. Terlepas dari berbagai kekurangannya, multimedia yang telah dikembangkan oleh peneliti ini, sekiranya dapat diujicobakan kedalam cabang olahraga yang lebih spesifik lagi.
- c. Pengembang diharapkan menciptakan produk yang lebih inovatif, lebih menarik, dan lebih mempunyai daya guna yang tinggi dibanding penelitian sebelumnya.

*Software* Latihan Kekuatan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penggunanya. Semoga ke depannya akan muncul kembali ide-ide yang lebih kreatif dan inovatif mengenai multimedia dalam pelatihan olahraga. Sehingga para pelatih olahraga, atlet, mahasiswa, peserta didik, pendidik, ataupun orang-orang yang tertarik dengan bidang olahraga akan sangat terbantu dengan adanya multimedia tersebut dan akhirnya kelak berimbas kepada peningkatan sumber daya manusia yang dapat menjaga kesehatan dan diharpkan pula kepada prestasi olahraga di Indonesia menjadi lebih baik.