

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan Tentang Produk

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

- 1) Produk aplikasi yang dihasilkan pada penelitian ini berbentuk aplikasi kebugaran sebagai alat bantu program kebugaran daya tahan kardiovaskular. Produk ini berisi tentang informasi tentang kebugaran secara umum, metode tes VO₂Max, penghitungan nilai VO₂Max secara otomatis, penghitungan klasifikasi nilai VO₂Max secara otomatis, penghitungan nilai indeks massa tubuh secara otomatis, klasifikasi nilai indeks massa tubuh secara otomatis, penghitungan porsi latihan kebugaran daya tahan kardiovaskular secara otomatis, mendeteksi progres latihan dengan sensor pedometer, dan catatan mengenai hasil latihan setiap harinya. Kemasan produk ini berupa *software* berekstensi *.apk* yang harus dipasang kedalam *smartphone* android dengan ukuran sekitar 9 MB dan aplikasi ini bersifat *offline* sehingga tidak memerlukan koneksi internet serta dapat diunduh gratis oleh semua pengguna android di *google drive*.
- 2) Produk yang telah dikembangkan ini layak untuk digunakan berdasarkan persentase penilaian sebesar 88,41 %. Berdasarkan penilaian dari ahli materi sebesar 84 %, ahli *software* 98,33 %, dan 40 responden sebesar 82,89 %.

1.2 Saran

Aplikasi yang telah dihasilkan, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan masukan untuk pengembangan selanjutnya, yaitu perlu dikembangkan lagi agar aplikasi dapat berjalan dengan baik tidak hanya di *smarthphone* android namun *smarthphone* lain seperti *Iphone* atau IOS.