

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah produk video petunjuk latihan kekuatan ini sangat baik. Video ini dibuat dengan metode Desain dan Pengembangan. Dengan menganalisis terlebih dahulu video dan bentuk materi sebelumnya yang sudah ada, lalu penyusunan video dengan melalui beberapa tahapan yaitu, pembuatan naskah, pembuatan storyboard, pengambilan video, pengeditan video dengan menggunakan beberapa aplikasi. Video ini mempunyai unsur-unsur penting. Berdasarkan hasil evaluasi, validasi ahli olahraga dan ahli multimedia serta uji tayang kepada mahasiswa dalam komunitas virtual yang melibatkan 12 Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dapat disimpulkan bahwa produk video petunjuk latihan kekuatan sangat baik, kesesuaian materi sangat baik, menambah wawasan tentang latihan kekuatan dan menambah motivasi untuk berolahraga. Studi ini menyajikan rekomendasi dan kumpulan latihan kekuatan agar lebih aktif dan bersemangat berolahraga selama pandemi Covid – 19.

5.2 Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya mengenai pengembangan video petunjuk latihan serta menjadi implementasi pengembangan kemajuan dibidang ilmu keolahragaan. Selain itu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat menjadi sumber informasi dan referensi mengenai latihan kekuatan dan dapat dijadikan bahan pembelajaran berupa produk audio visual. Dalam penelitian ini masih perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dan mendalam dengan bantuan berbagai pihak.

5.3 Rekomendasi

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan lagi kualitas dan kreatifitas untuk video petunjuk latihan olahraga lainnya dan mampu mengembangkan dan menyebarkan lebih luas lagi agar video dapat ditonton dan bermanfaat oleh banyak pengguna. Serta menggunakan rujukan jurnal yang

bervariasi, dan dengan kualitas pembahasan yang baik sesuai dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti selanjutnya.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti dapat sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai pengembangan video petunjuk latihan kekuatan bagi mahasiswa pada era pandemi Covid – 19, semoga penelitian ini bermanfaat dan dapat menjadi referensi untuk mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.