

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Video petunjuk latihan yang berjudul “Latihan Kardio pada Era Pandemi Covid-19” ini merupakan video petunjuk latihan yang diperuntukan bagi mahasiswa pada sebuah komunitas virtual. Dibandingkan dengan video petunjuk latihan kardio yang sudah ada sebelumnya, video petunjuk latihan kardio ini dikemas dengan lebih menarik; mulai dari pembukaan yang menyajikan video prolog/sinematik, serta 2 video tutorial yang menyajikan 8 gerakan pada masing-masing videonya.

Video petunjuk latihan kardio ini dibuat melalui beberapa susunan tahapan; mulai dari mencari rujukan dan video sebelumnya yang terkait dengan video petunjuk latihan kardio, membuat script dan story board, pengambilan gambar dan video (shooting), pengeditan video secara utuh, validasi ahli, uji tayang pengguna, serta penyebaran video di platform Youtube.

Video petunjuk latihan kardio ini divalidasi oleh 2 ahli, yakni ahli multimedia oleh Maya Purnama Sari S.Pd., M.Ds. dan ahli materi olahraga oleh Dr. Mohammad Zaky, S.Si., M.Pd. Ahli dibidang multimedia menanggapi bahwa “video sudah sangat baik dalam aspek komunikasi visual, mudah diakses dan dipelajari oleh pengguna. Editing video secara teknis terutama dalam segi pencahayaan masih belum maksimal”. Ahli materi olahraga menanggapi bahwa “video sangat bagus dan interaktif, gerakan dalam video sangat jelas dan variatif, serta kata-kata sapaan diawal harus lebih menarik lagi”.

Setelah dinyatakan kelayakannya oleh para ahli, Video petunjuk latihan kardio ini diuji tayangkan kepada 12 mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang tergabung dalam sebuah komunitas virtual. Penilaian yang diberikan kepada komunitas virtual berbentuk kuesioner mengenai aspek tampilan dan isi materi dalam video. Selain itu, para pengguna juga memberikan tanggapan positif bahwa video sangat memotivasi mereka untuk melakukan olahraga di rumah.

## 5.2 Implikasi

Merujuk pada kesimpulan di atas, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

- 1) Secara Teoritis
  - a. Produk video petunjuk latihan kardio ini dapat bermanfaat sebagai teori serta kajian ilmiah yang baik bagi penelitian pengembangan yang dilakukan selanjutnya.
  - b. Dalam segi perkembangan ilmu pengetahuan, video petunjuk latihan kardio yang telah dibuat ini adalah implementasi pengembangan di bidang IPTEK dan ilmu keolahragaan.
- 2) Secara Praktis
  - a. Bagi mahasiswa dalam komunitas virtual, video petunjuk latihan kardio ini dapat dijadikan tambahan ilmu dan sumber informasi mengenai dosis berolahraga yang baik dan benar.
  - b. Bagi masyarakat luas, video petunjuk latihan kardio ini dapat dijadikan ilmu dan wawasan seputar latihan kardio yang sesuai dengan dosis berolahraga.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, rekomendasi dan saran yang diajukan oleh peneliti agar video petunjuk latihan kardio bagi mahasiswa pada komunitas virtual pada era pandemi covid-19 berjalan dengan baik dan semestinya adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti harus lebih mengembangkan serta menyebarkan video petunjuk latihan kardio lebih luas lagi agar dapat dijangkau oleh masyarakat luar.
- 2) Diperlukannya dukungan lebih dari Program Studi Ilmu Keolahragaan untuk mengembangkan serta membuat video-video petunjuk latihan lainnya agar lebih lengkap.
- 3) Diperlukannya dukungan dari mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan untuk lebih menyebarkan video-video petunjuk latihan yang telah dibuat agar lebih dikenal dan digunakan oleh masyarakat luas.