

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil validasi ahli pada Rancangan Alat *Gym Angga Swing Stick* dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Alat *Gym Angga Swing Stick* menghasilkan 7 gerakan yang dapat dilakukan dalam latihan.
2. Dari hasil validasi ahli pada rancangan *Angga Swing Stick*, rancangan produk dinyatakan bahwa *Angga Swing Stick* layak untuk digunakan pada proses aktifitas latihan Kebugaran yaitu dengan skor 82, kategori baik sekali.
3. Dari hasil validasi ahli gerak, gerakan yang sudah dirancang dapat membantu meningkatkan massa otot perut dan peningkatan massa otot bahu yaitu dengan skor 86, kategori baik sekali.

B. Saran

Adapun yang menjadi saran dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana merancang sebuah *Angga Swing Stick* berdasarkan tujuan latihan tersebut.

1. Sebagai masukan bagi atlet atau pelaku olahraga yang ingin melakukan latihan Peningkatan massa otot perut dan peningkatan massa otot pada bahu.

2. Bagi industri olahraga sebagai peluang bisnis untuk membuat atau menjual produk *Angga Swing Stick* yang dimana bagi para pengguna khususnya pemula bisa menggunakannya dimana saja dan mudah di bawa kemana saja.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain, yang ingin mengembangkan penelitian ini yang dimana penelitian ini hanya menggunakan dari bahan yang standart, semoga peneliti lain bisa merancang *Angga Swing Stick* menjadi lebih simple dan ergonomis.

