BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5. 1 Kesimpiulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan "Perancangan Media Informasi Kebugaran Jasmani Di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai" dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan data dari hasil validsai ahli media dengan jumlah skor 11, dengan rata-rata skor 100% yang masuk dalam kategori **"sangat baik"** dan data dari hasil validasi ahli materi dengan jumlah skor 3, dengan rata-rata skor 100% yang masuk dalam kategori **"sangat baik"**, dapat disimpulkan bahwa desain dan materi ini dinilai sangat baik dan sesuai di implementasikan di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai.
2. Terciptanya media informasi kebugaran jasmani yang menjadi panduan bagi masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai.
3. Dengan terciptanya media informasi kebugaran jasmani di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai, masyarakat dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani mereka.
4. Bertambahnya sarana olahraga di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai.

5. 2 Saran

Berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan penelitian ini, yaitu :

1. Bagi Pemerintah Kota Binjai terkhusus Dinas Lingkungan Hidup selaku pengelola Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai agar tetap mempertahankan media informasi ini.
2. Bagi masyarakat, disarankan membaca media informasi sebelum melakukan lari agar mengetahui tingkat kebugaran tubuh masing-masing. Kemudian lakukan latihan sehingga mendapatkan peningkatan kebugaran jasmani yang diinginkan.
3. Peneliti berharap penelitian ini menjadi bahan acuan yang dapat dikembangkan lagi diruang terbuka lainnya dengan inovasi baru agar menjadi lebih baik dan efektif dalam penggunaan produk yang dihasilkan