BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Setelah dilakukan beberapa perancangan dalam penyusunan penelitian ini, maka didapatkan beberapa kesimpulan dalam proses perencangan, antara lain

1. Penelitian ini menghasilkan rancangan alas kaki *rubber silicone* yang dapat meningkatkan kualitas gerakan *squat*
2. Rancangan alas kaki *rubber silicone* yang ergonomis dalam penelitian menghasilkan 2 model dan hanya 1 model yang layak dijadikan aktifitas olahraga
3. Meningkatnya akurasi gerakan squat dengan sangat baik
4. Hasil rancangan alas kaki *rubber silicone* sangat efektif dan efisien dipakai saat beraktivitas olahraga yaitu mengalami peningkatan dari 54,5% menjadi 83%.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil perancangan yang dilakukan maka dapat disimpulkana beberapa saran sebagai berikut :

1. Dari model alas kaki rububer *silicone* yang dihasilkan dapat digunakan untuk Masyarakat yang memiliki masalah saat melakukan *squat*, alas kaki *rubber silicone* juga ergonomis untuk dibawa.
2. Agar dikembangkan penelitian yang sejenis dengan menambah variable lainnya.
3. Agar dapat membantu produksi massal, perlu pemasaran yang tepat kepada target pembeli yang tepat