

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil validasi ahli pada rancangan alat *fitnes butterfly machine*, rancangan produk dinyatakan bahwa alat *fitness butterfly machine* layak untuk digunakan pada proses aktifitas gym yaitu derngan skor 86, kategori sangat baik.

B. Saran

Adapun yang menjadi saran dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana merancang sebuah alat *fitness* berdasar kan tujuan latihan tersebut.

1. Sebagai masukan kepada member yang sering melatih otot dada dengan latihan *dumbell fly* agar nantinya ketika alat *fitness butterfly machine* yang sesungguhnya di buat agar tersebut sebagai pengganti latihan otot dada tersebut.
2. Bagi industri olahraga sebagai peluang bisnis untuk membuat atau menjual produk alat *fitness butterfly machine* yang dimana minim terjadinya cedera pada penggunaan alat terseut.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain, yang ingin mengembangkan penelitian ini yang dimana penelitian ini hanya berdasarkan *prototype* , semoga peneliti lain dapat mengembangkan alat ini dan di jadikan alat yang sebenarnya.