

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil validasi ahli pada pengembangan gerakan latihan alat *gym munthe strength* melalui animasi tutorial berdasarkan pada gerakan latihan yang dinyatakan bahwa gerakan yang dirancang mudah dan nyaman untuk digunakan dengan kategori sangat baik yaitu :

1. Terdapat 5 gerakan pada pengembangan alat *gym munthe strength* Forward Punch, Swing Arms, Mountain Climber, Single Leg Deadlift, Plank With Playing Arms And Leg.
2. Validasi Ahli Media dari Universitas Potensi Utama dengan skor (82) kategori skala Baik Sekali.
3. Validasi Ahli Gerak di vizta gym dengan skor (83) kategori skala Baik Sekali

B. Saran

Adapun yang menjadi saran dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana sebuah pengembangan gerakan latihan alat *gym munthe strength* melalui animasi tutorial yang ergonomis untuk kebutuhan member di club gym.

1. Sebagai masukan kepada pemilik *gym* dapat melengkapi sarana alat fitness yang nyaman dan multi fungsi untuk kegiatan aktivitas olahraga *Gym*.

2. Bagi industri olahraga sebagai peluang bisnis untuk menjual produk alat yang ergonomis pada masyarakat luar.
3. Sebagai bahan masukan bagi peneliti lain, yang ingin mengembangkan penelitian yang sejenis dengan mempertimbangkan variabel lain seperti bahan, desain, dan warna.



THE
Character Building
UNIVERSITY