

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan dan uji coba yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengembangan dan penerapan berbagai latihan-latihan *fitness* yang disalurkan melalui media *website* untuk menambah pengetahuan member mengenai alat-alat *fitness* telah dapat digunakan untuk menambah pengetahuan member dan dapat menghindarkan member dari kesalahan penggunaan alat *fitness*.
2. Validitas *website* latihan *fitness* di pusat kebugaran Hotel *Four Points by Sheraton* Medan dari uji coba produk skala besar dengan 24 orang partisipan mencapai 80,33% , dari segi instrument lembar validasi ahli materi mencapai 90,67% dengan kategori sangat baik dan layak digunakan, dari segi ahli konten mencapai 92,97% dengan kategori layak untuk di implementasikan.
3. Pada penelitian ke 2 dilakukan Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan antara hasil *pre test* dengan *post test* dengan sampel 24 orang, didapatkan perbandingan dan dapat diketahui bahwa $T_{hitung} = 0,049$ lebih kecil daripada $T_{tabel} = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_A diterima dan dapat dikatakan ada pengaruh yang positif penggunaan *website* latihan *fitness* terhadap member di pusat kebugaran Hotel *Four Points By Sheraton* Medan.
4. Tingkat validitas *website* latihan *fitness* di pusat kebugaran Hotel *Four Points by Sheraton* Medan siap dimanfaatkan dalam layanan member, namun masih perlu dikembangkan untuk lebih baik dikemudian hari.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan temuan yang diperoleh, implikasi dari hasil penelitian ini adalah :

1. Peningkatan di sektor industri *fitnesss* dengan memanfaatkan teknologi yang dapat mempermudah member dalam mencari informasi dalam latihan *fitnesss*.
2. Mengembangkan industri pusat kebugaran sebagai industri yang berdaya saing tinggi dalam era revolusi 4.0 dalam membantu masyarakat dalam mempermudah menambah ilmu pengetahuan dibidang *fitnesss*.

5.3 Saran

Untuk meningkatkan hasil penelitian maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. *Aplikasi website* latihan *fitnesss* di pusat kebugaran Hotel *Four Points by Sheraton Medan* yang dikembangkan dalam penelitian ini disarankan dapat digunakan untuk layanan utama bagi latihan *Fitnesss* pada pusat kebugaran pada umumnya dan khususnya untuk *constumer fitness center* dalam latihan *fitnesss*.
2. Disarankan pada peneliti yang tertarik melanjutkan penelitian tentang *website* sampel yang digunakan dalam pengembangan ini dilakukan pada member pusat kebugaran yang lebih dari 3 pusat kebugaran, sehingga hasil yang didapatkan tidak menimbulkan perbedaan bila dilakukan pada pusat kebugaran yang lainnya.
3. Disarankan bagi penelitian yang ingin melanjutkan penelitian yang serupa variabel yang digunakan dalam penelitian ini diperbanyak agar mewakili semua faktor-faktor yang ada dalam suatu pusat kebugaran.

Bagi Manajemen *Fitness Center*

1. Disarankan *website* hasil penelitian ini untuk tetap digunakan karena bermanfaat untuk menyediakan informasi tentang kegunaan dan kekurangan alat-alat beban dan latihan beban yang ada di dalam pusat kebugarannya.

Bagi *Instruktur dan Personal Trainer*

1. Disarankan agar *website* hasil penelitian ini tetap dipelihara karna dapat menyediakan data dan informasi bagi *instruktur* dan *personal trainer* tentang kehidupan sehari-hari membernya yang berkaitan dengan pemahaman perilaku hidup sehat dan konsep dasar latihan *fitnesss* member.

Bagi Member *Fitnesss*

1. Disarankan agar hasil penelitian ini selalu digunakan sebagai bahan acuan dalam latihan karena dapat memberikan masukan bagi member untuk lebih memahami pentingnya perilaku hidup sehat, dan konsep dasar latihan *fitnesss* dalam melakukan latihan.