

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari uraian yang telah dijabarkan tentang aplikasi fitness praktis dan penjelasan secara menyeluruh pada bab-bab sebelumnya dan untuk mengakhiri pembahasan “Aplikasi Fitness Praktis Berbasis Android” maka penyusun dapat mengambil kesimpulan bahwa :

1. Aplikasi ini merupakan panduan yang terpercaya karena informasi yang ada pada aplikasi ini melewati pemilihan terlebih dahulu oleh pembuat program aplikasi dan tentunya pembuat aplikasi tidak sembarang dalam memilih informasi karena tahu bahwa aplikasi akan digunakan oleh masyarakat luas.
2. Dengan adanya analisis yang dinilai dari beberapa segi seperti *Performance, Information, Economic, Control, Efficiency* dan *Service (PIECES)* maka aplikasi dapat dikatakan layak untuk digunakan oleh masyarakat luas, karena disamping menguntungkan aplikasi ini juga bisa memandu orang-orang untuk memulai hidup sehat dengan rutinitas yang menyehatkan tubuh seperti fitness dan angkat beban.
3. Adapun kelebihan dari aplikasi fitness praktis ini sendiri adalah :
 - a) Mudah dibawa kemana pun karena hanya berupa sebuah aplikasi *smartphone* yang bersistem operasi android.

- a) Informasi yang ada dapat dipercaya karena diambil dari sumber yang terpercaya.
- b) Bisa digunakan di segala kondisi waktu, tempat maupun keadaan karena tidak memerlukan koneksi internet.
- c) Pemanggilan data pada aplikasi cepat karena data tersimpan didalam aplikasi bukan pada server yang jauh sehingga tidak bergantung pada kuat lemahnya sinyal dari koneksi internet.
- d) Disertai dengan gambar yang jelas sehingga pengguna dengan mudah memahaminya.
- e) Mengurangi resiko salah gerakan yang akan berakibat cedera pada otot.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka perlu adanya saran untuk pengembangan aplikasi ini ketahap selanjutnya agar menjadi lebih baik lagi. Dan saran itu antara lain:

1. Menambahkan menu chat pada aplikasi sehingga pengguna yang ingin bertanya tentang fitness langsung dapat menanyakan pada instruktur profesional.
2. Perlu adanya salah seorang instruktur fitness profesional untuk memegang sesi tanya jawab pada aplikasi jika kelak ditambahkan menu chat didalamnya.

Demikian kesimpulan dan saran yang bisa diberikan oleh penyusun. Semoga aplikasi yang telah dibuat ini dapat diterima dan digunakan dengan sebaik-baiknya di masyarakat luas. Bukan hanya melatih otot semata namun fitness merupakan kegiatan olah raga yang dampaknya untuk tubuh sangat baik mengingat saat ini biaya kesehatan yang semakin hari semakin mahal harganya.

