

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah penulis selesai menyusun skripsi tentang Perancangan video panduan fitness untuk pemula sebagai media pembelajaran dan promosi Life Gym, maka penulis mengambil kesimpulan:

- Disusunlah sebuah video sebagai sarana pembelajaran yang berbentuk panduan berbasis multimedia, yang sebelumnya dipelajari fitness mania melalui petunjuk instruktur dan media cetak seperti majalah dan buku. Untuk memutar video ini diperlukan media VCD *Player* ataupun PC yang dilengkapi CD-Rom.
- Petunjuk gerakan mudah dipelajari karena diperagakan langsung oleh instruktur yg berpengalaman . *overall* video disajikan dengan minimalis untuk kenyamanan dalam menontonnya dan pemilihan backsound suara dipilih yang enerjik untuk memompa semangat bagi yang menikmatinya.
- Video panduan disajikan dalam 1 keping VCD, sehingga mempermudah dalam penyimpanan dan tidak membutuhkan perawatan extra, cukup dibersihkan dengan CD *Cleaner* sesekali.

- Video ini digunakan sebagai pendamping dari sistem lama karena peran instruktur masih dibutuhkan.
- Video panduan dapat menyajikan informasi dan lebih menarik dibanding dengan menggunakan buku cetak.
- Untuk level selanjutnya dari video panduan ini dapat dibuat menjadi seri lain.

5.2 Saran

- Dalam mempelajari video ini, member di harus mengkonsultasikan istilah-istilah yang dianggap masih membingungkan kepada instruktur untuk meminimallisir kesalahan dalam pola dan gerakan.
- Selepas fase awal 3 bulan member harus mengubah sedikit pola latihan agar otot tidak *pleateu* atau berhenti tumbuh.
- Perlu adanya penambahan gerakan-gerakan yang lebih advance untuk level selanjutnya.

Terima Kasih