

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari semua penjelasan yang telah dipaparkan dalam penulisan skripsi ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Telah dirancang dan dibangun Aplikasi Panduan Latihan Fitness dan Pola Diet pada perangkat android dengan metode pengumpulan data studi pustaka dan wawancara, metode analisis menggunakan analisis SWOT, perancangan program menggunakan UML, *Use Case diagram*, *Class diagram*, *Activity diagram*, dan *Sequence diagram* dan pengujian program menggunakan *blackbox testing*, *whitebox testing* serta pengujian materi oleh ahli.
2. Aplikasi dapat memberikan informasi tentang bagaimana melakukan gerakan yang benar dalam latihan *fitness* sehingga memberikan kemudahan untuk orang yang baru memulai *fitness* dan mengurangi resiko cedera.
3. Aplikasi dapat membantu penerapan metode diet khususnya OCD dan *Meal a Day* dalam mengatur jam makan dengan memberikan notifikasi waktu makan.

4. Aplikasi dapat memberikan informasi tentang contoh menu makanan untuk menerapkan *Bulking* dan *Cutting* diet.
5. Aplikasi dapat membantu mengetahui kadar lemak tubuh dan *Body Mass Index* sehingga dapat membantu mengontrol asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh.

5.2 Saran

Dalam perancangan dan implementasi pada aplikasi panduan gerakan *fitness* dan penerapan metode diet ini masih terdapat beberapa kelemahan. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang ada, saran-saran yang mungkin berguna untuk pengembangan selanjutnya adalah :

1. Pembuatan aplikasi ini masih di tujukan hanya untuk pengguna ponsel berbasis android, untuk kedepannya bisa di tujikan pada device lain yang mempunyai Operating System (OS) android. Atau bisa dikembangkan lagi pada device yang berbeda seperti iOS, Windows Phone OS dan Java OS.
2. Gerakan *fitness* pada aplikasi ini masih berupa gerakan-gerakan tingkat pemula, untuk pengembangan selanjutnya dapat ditambah dengan gerakan-gerakan dengan tingkat lebih lanjut sehingga dapat lebih membantu banyak orang.
3. Aplikasi ini hanya memiliki 2 program latihan yaitu *AWR Beginner Weight Training* dan *5x5 Ice Cream Fitness* dimana pola latihan

tersebut direkomendasikan untuk pemula, untuk selanjutnya dapat ditambah dengan program latihan lain sehingga lebih banyak pilihan atau dapat juga ditambah dengan program latihan tingkat lanjut.

4. Penambahan fitur kalori makanan, sehingga dapat membantu *user* dalam menghitung kalori makanan guna mencukupi kebutuhan kalori harian.
5. Penambahan fitur tracking yang dapat mencatat perkembangan *user* setiap harinya dalam melakukan *fitness* dan diet.
6. Mendaftarkan aplikasi “FitManager” ke Google Playstore guna mempermudah *user* untuk mendapatkan aplikasi tersebut.

