



### **Hak cipta dan penggunaan kembali:**

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

### **Copyright and reuse:**

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Aplikasi sistem rekomendasi penyusunan pola latihan *fitness* menggunakan algoritma *sattolo shuffle* telah berhasil dirancang dan diprogram ke dalam sebuah aplikasi berbasis website. Berdasarkan aplikasi yang telah dikembangkan, algoritma *sattolo shuffle* dapat digunakan untuk melakukan penyusunan jadwal pola latihan. Latihan terdiri dari empat, delapan, dan enambelas sesi. Algoritma ini mengacak 156 jenis latihan dan dibagi kedalam tiga gerakan *compound* dan dua gerakan *isolate*. Waktu komputasi yang dibutuhkan sekitar 579 ms.

Kemudian aplikasi di uji coba kepada para pengguna menggunakan metode EUCS yang telah dilakukan, para pengguna merasa aplikasi dapat digunakan untuk menyusun pola latihan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan skor kepuasan pengguna yang cukup tinggi, yaitu mencapai angka 80,27%. Koresponden sudah termasuk pakar dan hasil akhir persentase telah divalidasi.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan sistem rekomenasi penyusunan pola latihan *fitness* dengan menggunakan algoritma *Sattolo Shuffle* yang telah dibuat selama penelitian, terdapat beberapa saran untuk pengembangan lebih sebagai berikut.

1. Menambahkan deskripsi setiap gerakan untuk menjelaskan secara detail gerakan dan bagian otot yang mengenai secara langsung maupun tidak langsung.

2. Menambahkan fitur video pada setiap gerakan.
3. Menggunakan algoritma Genetika dalam variasi penyusunan jadwal pada penelitian selanjutnya.