



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, 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

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan seluruh data yang diperoleh penulis, penulis dapat disimpulkan bahwa pemula *fitness* sering kali menemukan kesulitan dalam mengetahui pola latihan beban yang baik dan benar. Mereka hanya mengandalkan pengetahuan temannya yang belum tentu benar. Hal itu menyebabkan mereka hanya melakukan gerakan yang mereka suka. Beberapa dari mereka juga melakukan gerakan yang salah sehingga menyebabkan cedera pada tubuh mereka sendiri karena keterbatasan biaya dan tidak ada aplikasi yang menjelaskan pola latihan beban secara detail dan terstruktur.

Melihat perkembangan di era digital ini, dimana hampir semua orang mempunyai pola hidup modern yang memiliki ketergantungan terhadap teknologi, penulis menemukan bahwa mereka yang menggunakan *smartphone* bukan hanya sebagai alat komunikasi semata, melainkan sebagai sarana pemenuhan kebutuhan mereka sehari-hari. Berdasarkan penelitian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa penyediaan informasi tentang pola latihan beban guna membentuk tubuh untuk pemula *fitness* melalui sebuah aplikasi dalam *smartphone* mereka merupakan metode yang efektif.

Perancangan visual untuk menciptakan media interaktif yang menarik disesuaikan dengan penelitian yang penulis lakukan. Ditambah dengan target dari pengguna adalah pemula *fitness*, tidak hanya informasi yang mereka butuhkan,

melaikan visual yang menarik juga mendukung penyampaian informasi. Kemudahan penggunaan aplikasi juga membuat pengguna akan merasa nyaman, dilengkapi dengan interaksi media yang menarik. Penulis mendapatkan kesimpulan bahwa pemula *fitness* lebih memilih aplikasi yang menggunakan *style* moderen yaitu *flat design* mengingat tren aplikasi 2015 yaitu *flat design* yang minimalis dan mudah digunakan.

5.2 Saran

Penulis memberikan saran kepada pembaca yang akan membuat aplikasi serupa agar lebih memperhatikan kebutuhan dari penggunanya lebih detil. Selain itu penulis juga menyarankan agar oembaca dapat menyeimbangkan antara pembuatan desain dengan pembuatan aplikasi (coding) dimana terdapat beberapa desain yang tidak dapat diaplikasikan menjadi nyata dalam aplikasi tersebut sehingga membutuhkan solusi desain lainnya.

U
M
M
N