BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini telah menghasilkan sebuah aplikasi untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu aplikasi sibugar. Data hasil validasi dari penelitian Pengembangan aplikasi pengukuran kebugaran jasmani usia 6-19 berbasis android menunjukkan persentase yaitu 98% dari ahli materi dan 96% dari ahli media. Kesimpulan penilaian aplikasi “Sibugar” secara keseluruhan adalah “sangat baik” sebagai alat ukur dalam mengukur kebugaran jasmani

5.2 Implikasi

Pada penelitian “Pengembangan Aplikasi Pengukuran Kebugaran Jasmani Usia 6-19 Berbasis Android” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Aplikasi ini dapat menjadi alat ukur dalam mengukur kebugaran jasmani.
2. Aplikasi ini tepat untuk digunakan sebagai alat yang dapat membantu pelatih, guru, dosen dan siapa pun yang mendownloadnya dalam mengukur kebugaran jasmani seseorang.
3. Aplikasi ini dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran pengguna serta didalamnya sudah ada petunjuk cara melakukan tes kebugaran jasmani.
4. Penelitian “Pengembangan Aplikasi Pengukuran Kebugaran Jasmani Usia 6-19 Berbasis Android” dapat menjadi inovasi baru kepada mahasiswa/i juga dosen-dosen Porkes Unja untuk mengembangkan inovasi-inovasi baru.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa pengembangan aplikasi pengukuran kebugaran jasmani usia 6-19 berbasis android sudah layak dan tervalidasi oleh ahli media dan ahli materi pada bidang olahraga kebugaran, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut.

1. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan kesehatan diharapkan dapat mengembangkan aplikasi pengukuran kebugaran jasmani usia 6-19 berbasis android lebih menarik dan efektif.
2. Mahasiswa, siswa, dosen dan guru dapat memanfaatkan aplikasi sibugar untuk mengukur dan meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada mata kuliah tes dan pengukuran diharapkan dapat menggunakan aplikasi sibugar.