

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan tentang Produk**

Dari hasil analisis data penilaian para ahli, dan mahasiswa, dapat diambil simpulan bahwa:

1. Pengembangan program latihan kebugaran dan hipertrofi otot bagi mahasiswa yang tinggal di indekost dimulai dari tahap (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) desain draf awal, (4) validasi draf awal dan revisi, (5) uji coba skala kecil dan revisi, (6) uji coba skala besar dan revisi, (7) produk akhir, dan (8) uji efektivitas. Produk akhir dari penelitian pengembangan ini yaitu dikemas dalam bentuk buku dengan judul “BUKU PANDUAN KEBUGARAN JASMANI MUDAH DAN PRAKTIS”
2. Produk yang dikembangkan layak digunakan untuk meningkatkan kebugaran dan hipertrofi otot bagi mahasiswa yang tinggal di indekost.
3. Buku pedoman program latihan kebugaran dan hipertrofi otot bagi mahasiswa yang tinggal di indekost yang disusun efektif dalam meningkatkan kebugaran. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan kebugaran pada saat uji efektivitas.

#### **B. Saran Pemanfaatan Produk**

Beberapa saran yang dapat peneliti ajukan untuk memanfaatkan produk permainan hasil dari penelitian ini antara lain:

1. Buku pedoman program latihan kebugaran dan hipertrofi otot bagi mahasiswa yang tinggal di indekost sebagai produk yang dihasilkan untuk bahan referensi bagi praktisi/petugas dan subjek coba dalam menyusun program latihan sebagai aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran.

2. Bagi peneliti selanjutnya, perlu adanya kajian-kajian dan pengembangan-pengembangan lebih lanjut untuk menambah khasanah aktivitas fisik bagi mahasiswa yang tinggal di indekost, agar dapat menunjang aktivitas fisik.

### **C. Pengembangan Produk Lebih Lanjut**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian eksperimen mengenai variabel-variabel yang akan diteliti, dapat juga melakukan penelitian dan pengembangan serupa dengan sasaran subjek yang lebih besar, luas, dan bentuk program latihan yang lebih banyak.