

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari semua penelitian dan proses dalam pembuatan Aplikasi workout daily kebugaran berbasis android ini, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Aplikasi workout daily kebugaran ini dibuat sebagai media untuk mempermudah si pengguna untuk melakukan aktivitas kebugaran dan membantu dalam dunia kesehatan agar lebih mengerti tentang bagaimana untuk menjaga agar tubuh tetap sehat secara tepat dan akurat.
2. Aplikasi workout daily kebugaran ini Berbasis Android dibuat dengan bahasa pemrograman java dan *software* yang digunakan untuk mengembangkan aplikasi adalah Android eclipse dan Adobe Photoshop CS6 untuk grafis
3. Penelitian ini menghasilkan aplikasi workout daily kebugaran untuk perangkat *mobile* yang berbasis android dan *offline* sehingga dapat digunakan dimana saja dan kapan saja.

4.2. Saran

Pengembangan sistem aplikasi workout daily kebugaran ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu perlu pengembangan lebih lanjut agar sistem ini lebih bermanfaat dan menarik bagi pengguna. Adapun penelitian selanjutnya ada beberapa hal yang disarankan.

1. Tampilan yang memusatkan hanya pada satu warna tertentu. Dengan begitu perlu menggunakan tata warna *layout* yang lebih menarik lagi.
2. Penjelasan pada panduan aktivitas kebugaran yang sedikit belum lengkap ketika melakukan intruksi kebugaran yang akan di lakukan oleh pengguna.
3. Menambahkan sistem fungsi pada kategori umur si pengguna yang ingin menggunakan aplikasi ini.

Demikian hasil penelitian ini beserta pembahasannya. Semoga penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan penting. Dan semoga penelitian ini dapat mendukung perkembangan kegiatan terutama dalam bidang kesehatan.

Adam. (2014). *Heart Rate Measurement*. Diakses dari <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/imagepages/19395.htm>. Pada Tanggal 28 Februari 2015, Pukul 10.00 WIB.

Djaali. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.

Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: ANDI.

Gatot. (2014). *Perilaku Anak Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Diakses dari http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2-2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Perilaku+Anak+dan+Remaja+Dalam+Menggunakan+Internet+/0/siaran_pers#.VnoktMsu_IV. Pada Tanggal 23 Desember 2015, Pukul 11.30 WIB.

Giri Wiarto. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Mufti Faozan. (2014). *Panduan Pencegahan dan Perawatan Cedera Berbasis Android Bagi Mahasiswa PJKR FIK UNY*. Skripsi. FIK UNY.

Muhammad Nasir. (2014). *61 persen pengguna smartpone adalah remaja*. Diakses dari [ttp://www.seputarriau.co/mobile/detailberita/555/61-persen-pengguna-smartphone-usia-remaja](http://www.seputarriau.co/mobile/detailberita/555/61-persen-pengguna-smartphone-usia-remaja). Pada tanggal 23 Desember 2015, Pukul 11.30 WIB.

Mulyarto. (2009). *Rekayasa Perangkat Lunak Jilid 1*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMK.

Nafngan Fitriansah. (2014). Aplikasi Jelajah Museum Jogja Berbasis Android. *Skripsi*. FT UNY.

Nazrudin Safaat. (2012). *Pemrograman Aplikasi Mobile Smartphone dan Tablet PC Berbasis Android*. Bandung: Informatika.

Nur Iskandar. (2012). Persepsi Siswa Kelas XI MAN II Yogyakarta Terhadap Pentingnya Pendidikan Jasmani. *Skripsi*. FIK UNY.

Pressman, Roger S. (2001). *Software Engineering: A Practioner's Approach*. McGraw-Hill: New York.

Rita Eka Izzaty. Et. Al. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press. 79

Rusli Lutan. (2002). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.

Santosa Giriwijoyo, & Dikdik Zafar Sidik. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Posdakarya.

Setia Andrianita. (2015). Pengembangan dan Analisis Aplikasi Panduan Sholat Jenazah Pada *HANDPHONE* Berbasis *Android*. *Skripsi*. FT UNY.

Simarmata, Janner. (2010). *Rekayasa Perangkat Lunak*. Yogyakarta: ANDI.

Singgih Yuntoto. (2012). Pengembangan Aplikasi Android Sebagai Media Pembelajaran Kompetensi Pengoperasian Sistem Pengendali Elektronik Pada Siswa Kelas Xi Smkn 2 Pengasih. *Skripsi*. FT UNY.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Statcounter. (2015). *Android market in indonesia*. Diakses dari http://gs.statcounter.com/#mobile_os-ID-monthly-201501-201512. Pada tanggal 23 Desember 2015, pukul 11.35 WIB.

Tim Poltekes. (2012). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.

Thompson, Peter J.L. (1991). *Introduction to coaching theory*. IAAF (Alih Bahasa : SDS). Jakarta: RDC.

Webopedia. (2014). *Eclipse*. Diakses dari <http://www.webopedia.com/TERM/E/Eclipse.html>. Pada tanggal 12 Mei 2016, pukul 8.18 WIB.