

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian perangkat lunak dari pembangunan aplikasi deteksi gerakan *workout* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Aplikasi deteksi gerakan *workout* dapat membantu pelaku aktivitas *workout* agar mengetahui gerakannya sudah benar atau belum.
2. Aplikasi deteksi gerakan *workout* dapat membantu pelaku aktivitas *workout* untuk mengingatkan kapan harus ber-*workout*.

#### **5.2 Saran**

Adapun saran dalam pengembangan aplikasi ini di masa yang akan datang adalah sebagai berikut:

1. Gerakan *workout* dapat diperbanyak agar lebih bervariasi dengan panduan visual dan deskripsi yang lebih lengkap.
2. Gerakan *workout* yang lebih banyak dapat dikategorikan berdasarkan tujuan, tingkat kesulitan, dan bagian otot yang terdampak
3. Integrasi dengan panduan *workout* dengan rencana latihan harian atau mingguan dapat dikembangkan disertai dengan kostumisasi sesuai keinginan pengguna



