

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Perancangan *web design* tentang pengenalan olahraga Calisthenic ditujukan kepada kalangan dewasa awal di kota Bandung. Tujuannya agar kalangan dewasa awal saat ini masih bisa berolah raga meskipun ditengah jadwal aktivitas yang padat, karena manfaat dari olah raga sebelum beraktivitas dapat membentuk konsentrasi lebih ketika sedang bekerja sehingga lebih fokus dalam mengerjakan tugas.

Dalam olah raga Calisthenic, tekad untuk berubah, kontinuitas, dan kedisiplinan sangat diutamakan sehingga manfaat dari olah raga ini dapat terasa, sehingga tubuh ideal dan pola hidup sehat dapat terus berjalan.

*Web design* sebagai media utama didukung dengan aplikasi serta media lainnya menjadi penghantar kepada kalangan dewasa muda untuk lebih peka akan pentingnya menjaga bentuk tubuh dan pola hidup sehat. Hal ini dikarenakan *target audience* yang dalam rentang usia 22-26 tahun yang masih mementingkan olah raga tetapi sulit untuk memulai karena kesibukan. Selain itu dijamin serba modern, internet merupakan daya tarik semua orang dimana hampir sebagian besar kebutuhan dan informasi diketahui dari dunia maya.

Diharapkan melalui Perancangan *web design* tentang pengenalan olahraga Calisthenic ini kalangan dewasa muda dapat menerapkan olah raga Calisthenic dikehidupan sehari-harinya.

#### 5.2 Saran

Saran dari pembimbing kepada Penulis adalah dari segi fotografi masih kurang, *layout* yang kurang terlihat seperti *website* olah raga. Warna yang digunakan masih kurang terasa olah raga.