

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Survey Minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda untuk menjaga kesehatan dan kebugaran di masa pandemi covid-19 di Kota Jambi yang menunjukkan bahwa tingkat peminat bersepeda yang berkategori sangat baik sebanyak 2 orang dengan persentase sebesar 6.67%, berkategori Cukup sebanyak 18 orang dengan persentase 60% dan berkategori kurang sebanyak 10 orang dengan persentase 33.33%.

5.2 Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat, hendaknya tetap berolahraga untuk menjaga ketahanan imun tubuh dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur kondisi fisik dalam program latihan Survey Minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda untuk menjaga kesehatan dan kebugaran di masa pandemi covid-19 di Kota Jambi untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.