

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti maka dapat ditarik kesimpulan bahwa minat masyarakat untuk melakukan olahraga bersepeda sangatlah tinggi, dari hasil observasi yang didapat olahraga bersepeda saat ini menjadi olahraga pilihan yang tepat untuk masa *new normal* ini. Berdasarkan deskripsi data dan analisis data tentang **“Survei Minat Masyarakat Terhadap Olahraga Bersepeda Di Masa *New Normal* Di Taman Bunga Sumenep Tahun 2021”** dapat diketahui bahwa olahraga bersepeda merupakan olahraga yang sangat diminati masyarakat dan olahraga yang sangat cocok untuk dilakukan oleh semua kalangan.

B. SARAN

Dengan adanya kesimpulan dapat ditarik saran sebagai berikut :

1. Jadi buat orang yang kebingungan mau melakukan olahraga makah lakukan olahraga bersepeda karena olahraga bersepeda bukan hanya untuk kalangan remaja namun semua kalangan bisa melakukan.
2. Biasakan buat yang melakukan olahraga sepeda setidaknya minum air putih sebelum berangkat biar tidak dihetdrasi.
3. Hendaknya tetap mematuhi protokol kesehatan.
4. Membiasakan melakukan pemanasan sebelum bersepeda untuk mengindari dari cedera otot.

