

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah peneliti lakukan, maka dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Motivasi berolahraga sepeda di *car free day* Dago dengan jumlah skor 1600 masuk dalam kriteria Baik. Sedangkan di *car free day* Merdeka masuk dalam kriteria Sedang, dengan jumlah skor 1546. Dan yang terakhir yaitu *car free day* Buah Batu dengan jumlah skor 1449 masuk dalam kriteria Rendah. Adapun Berdasarkan gambar grafik persentase hasilnya adalah bahwa motivasi bersepeda di *car free day* jalan Dago yaitu motivasi untuk bersosialisai dengan persentase 25,9%. Kedua, motivasi bersepeda di *car free day* jalan Merdeka yaitu motivasi beraktivitas dengan persentase 25,9%. Ketiga, motivasi bersepeda di jalan Buah Batu yaitu Sosialisai dengan persentase 26,3%.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara motivasi berolahraga bersepeda dari ketiga tempat tersebut. Dengan masing-masing perbedaan yaitu: Dago – Merdeka tidak terdapat perbedaan yang signifikan, Dago – Buah Batu terdapat perbedaan yang signifikan, dan Merdeka - Buah Batu terdapat perbedaan yang signifikan, Adapun mengenai hasil persentasi antara jalan Dago dengan jalan Buah Batu mempunyai persentasi sosialisasi yang sama. Sedangkan untuk jalan Merdeka mempunyai persentasi aktivitas yang tinggi.

B. Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya peneliti mengajukan saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur tambahan :

1. Penelitian ini hanya terbatas pada gambaran hasil angket dari kegiatan *car free day* Kota Bandung saja. Untuk itu peneliti merekomendasikan kepada peneliti berikutnya untuk menambahkan tempat lain, seperti Kota Cimahi, Kabupaten Bandung, dan Kabupaten Bandung Barat.
2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya yang bersepeda saja, oleh karena itu peneliti merekomendasikan untuk menggunakan sampel dengan beberapa sampel yang bisa di tambahkan dan berbeda seperti pejalan kaki, senam *aerobik*, senam jantung sehat