

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian ditemukan *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “ H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada perbedaan antara hasil nilai *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh efektifitas pemanasan terhadap pengurangan resiko cedera anggota komunitas sepeda gunung Paker *Cycling Community* di Yogyakarta.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari kekurangan yang ada, keterbatasan selama penelitian antara lain

1. Tidak tertutup kemungkinan anggota komunitas sepeda gunung Paker *Cycling Community* mengisi angket dengan sungguh-sungguh sesuai keadaan yang dialami
2. Tidak mengetahui secara pasti riwayat cedera yang dimiliki anggota komunitas sepeda gunung Paker *Cycling Community*

C. Saran

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang bertujuan memelihara kesehatan tubuh. Bersepeda bisa jadi pilihan yang tepat karena kegiatan

olahraga ini sangat menyenangkan dan mudah dilakukan dimana saja seperti yang dilakukan anggota komunitas sepeda gunung Paker *Cycling Community*. Namun pentingnya memahami kondisi fisik sebelum bersepeda tidak boleh dilupakan. Melakukan pemanasan 10-15 menit efektif mengurangi tingkat resiko cedera komunitas sepeda gunung Paker *Cycling Community* yang melakukan kegiatan bersepeda berintensitas tinggi seperti melintasi jalan menanjak. Jangan sampai niat untuk menjaga kesehatan dengan bersepeda justru terjadi suatu hal yang tidak diharapkan akibat mengabaikan pemanasan.