

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dipaparkan diatas, diketahui nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,671 lebih besar dari > probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara berat badan (X) terhadap sprint (Y)

#### **B. Saran – saran**

Mengacu kepada kesimpulan hasil penelitian ini, maka penulis mengembangkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru Penjas Orkes dapat lebih merencanakan dan menyajikan proses pembelajaran teknik dasar sprint dengan cara memodifikasi pembelajarannya.
2. Ruang lingkup peneltian ini terbatas terutama pada unsur hasil sprint jarak 100 meter berdasar berat badan, maka agar diadakan penelitian lebih lanjut tentang belajar teknik sprint untuk mendapatkan prestasi.