

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *Somatotype* siswa putra SMA Unggulan CT Foundation Rumah Anak Madani Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013 mempunyai tipe tubuh *Mesomorph Endomorph* sebanyak 18 siswa atau sebesar 45%, tipe tubuh *Endomorphic Mesomorph* sebanyak 5 siswa atau sebesar 12,5%, tipe tubuh *Central* sebanyak 7 siswa atau sebesar 17,5%, tipe tubuh *Mesomorphic Endomorph* sebanyak 5 siswa atau sebesar 12,5%, *Mesomorphic Ectomorph* sebanyak 4 siswa atau sebesar 10%, tipe tubuh *Balanced Mesomorph* sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,5%. Sedangkan untuk siswa yang mengarah ke tipe tubuh *Balanced Mesomorph* dan *Ectomorphic Mesomorph* adalah kategori *Central* sebanyak 7 siswa atau sebesar 17,5%, kategori *Endomorphic Mesomorph* sebanyak 5 siswa atau 12,5% dan *Balanced Mesomorph* sebanyak 1 siswa atau sebanyak 2,5%. Sedangkan 27 siswa atau sebanyak 67,5% mempunyai tipe tubuh yang menjauhi dan tidak mengarah ketipe tubuh yang memiliki prestasi. Kelompok kategori tipe tubuh ini terdiri dari *Mesomorphic Ectomorph*, *Mesomorph Endomorph*, dan *Endomorphic Mesomorph*
2. Berdasarkan data hasil penelitian mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Unggulan CT Foundation Rumah Anak Madani Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013 diketahui dari 40 siswa yang menjadi

sampel dalam penelitian ini, menunjukkan kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa atau 0%, Kategori Baik terdapat 2 siswa atau 5%, Kategori Sedang sebanyak 12 siswa atau 30%, Kategori Kurang sebanyak 20 siswa atau 50%, dan kategori Kurang Sekali sebanyak 6 atau 15%. Dari hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa putra SMA Unggulan CT Foundation tahun ajaran 2012/2013 secara keseluruhan kebugaran jasmaninya dengan hasil yang diperoleh 505 dengan nilai persentase 50% dalam kategori “Kurang”.

## **B. Saran**

1. Kepada Guru pendidikan jasmani, kepala sekolah dan pihak yayasan beserta masyarakat sekolah SMA Unggulan CT Foundation Deli Serdang agar tidak mengabaikan tipe-tipe tubuh dan tidak hanya memandang yang bersifat fisik semata dalam pembinaan awal di SMA Unggulan CT Foundation Deli Serdang.
2. Kepada siswa agar dapat memperhatikan hal-hal yang mempengaruhi perkembangan tipe tubuh.
3. Pada peneliti berikutnya agar melakukan penelitian yang lebih spesifik mengenai hal yang lebih diprioritaskan dalam pembinaan awal.
4. Bagi para siswa putra SMA Unggulan CT Foundation Deli Serdang agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya sehingga untuk beraktivitas tidak terkendala oleh hal apapun.

5. Kepada guru pendidikan jasmani di SMA Uggulan CT Foundation Deli Serdang diharapkan selalu memantau tingkat kesegaran jasmani siswa sehingga dapat mengupayakan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif.
6. Kepada pihak sekolah disarankan untuk membuat data hasil pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa pada setiap tahun ajaran baru.
7. Bagi peneliti sebagai bahan informasi dan menambah pengetahuan terhadap *somatotype* dan kesegaran jasmani.