

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

##### **5.1.1**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan penilaian berupa hasil tes yang diberikan peneliti pada murid sekolah yang sebagai sampelnya diketahui bahwa diantara ke 3 (tiga) tipe tubuh yang berbeda-beda tersebut berbeda-beda gerakan keterampilan teknik dasarnya dan kelincahan gerakannya. Dalam penilaian hasil tes yang sudah dilaksanakan ternyata dalam hasil tes yang sudah diberikan pada tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph*, tipe tubuh *mesomorph* yang lebih baik dalam melakukan tes keterampilan teknik dasar sepak bola dan kelincahannya. Dan hal ini disebabkan Karena perbedaan aktivitas-aktivitas gerak fisiknya dalam masing-masing tipe tubuhnya. Dari hasil tersebut nampak yang berarti bahwa ada perbandingan kelincahan dan keterampilan teknik dasar sepak bola antara tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph* dan *ectomorph* pada siswa SDN Leuwidaun di Kecamatan Garut Kota Kabupaten Garut tahun ajaran 2010/2011.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian maka beberapa saran yang dapat peneliti berikan antara lain :

### 5.2.1

Hendaknya guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan perkembangan fisiknya. Karena pada dasarnya perkembangan individu dipengaruhi oleh beberapa faktor dan salah satunya adalah aktivitas yang berhubungan dengan fisik dan gerak sehingga dapat mempengaruhi tingkat perkembangan siswa tersebut. Program pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya memberikan kebebasan memilih bagi siswa dalam melakukan tugas geraknya. Kegiatan-kegiatan dalam pendidikan jasmani semestinya dilaksanakan dengan bervariasi agar dapat memberikan kepuasan kepada anak bergerak sesuai minatnya, dan dapat memberikan pengalaman yang lebih bermakna kepada anak. Program pendidikan jasmani di sekolah diarahkan pada upaya pengembangan pribadi anak yang menyeluruh.

### 5.2.2

Hendaknya orang tua dan guru penjas lebih memberikan dukungan kepada siswa yang memiliki perkembangan fisik dalam kategori sedang. Kondisi ini akan dapat ditingkatkan dengan lebih menekankan kepada siswa tersebut untuk lebih banyak melakukan aktivitas gerak yang dapat menunjang perkembangan postur dan tipe tubuhnya.

### 5.2.3

Untuk peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan terutama penelitian yang berkaitan dengan perbandingan antara tipe tubuh *endomorph*, *mesomorph*, dan *ectomorph* dalam melakukan tugas geraknya yaitu keterampilan teknik dasar sepak bola dan kelincahannya.