

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang dimiliki peneliti pada tahun 2007 mengenai catatan Waktu pelajar putra dan pelajar putri pada Kejuaraan Atletik Bulanan Antar Pelajar Tingkat SMA(Sekolah Menengah Atas) se-DKI Jakarta periode bulan Januari 2007 – Desember 2007 maka dapat disimpulkan :

1. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri diawal kejuaraan pada periode bulan Januari 2007 di peroleh catatan waktu pelajar putra 12,24 detik, sedangkan untuk pelajar putri diperoleh catatan waktu 15,44 detik.
2. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan Februari terjadi Peningkatan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 12,16 detik dan putri 14,06 detik.
3. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan Maret terjadi Penurunan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 12,24 detik dan putri 15,44 detik.
4. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan April terjadi Peningkatan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 11,88 detik dan putri 12,94 detik.

5. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan Mei terjadi Penurunan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 12,12 detik dan putri 13,49 detik.
6. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan Juni terjadi Penurunan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 12,52 detik dan putri 13,84 detik.
7. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan Juli terjadi Peningkatan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 11,72 detik dan putri 13,36 detik.
8. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan Agustus terjadi Penurunan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 11,76 detik dan putri 14,75 detik.
9. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan September terjadi Peningkatan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 11,63 detik dan putri 13,38 detik.
10. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan Oktober terjadi Penurunan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 11,86 detik dan putri 13,62 detik.
11. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan November terjadi Penurunan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 12,54 detik dan putri 15,97 detik.

12. Prestasi pelajar nomor lari 100 meter putra dan putri pada periode bulan Desember terjadi Peningkatan catatan waktu, untuk putra di peroleh catatan waktu 11,66 detik dan putri 13,06 detik.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan maka peneliti menyarankan antara lain :

1. Panitia RACE (Rawamangun Atletik Center) hendaknya mengurangi frekwensi perlombaan atletik bagi pelajar tingkat SD,SMP dan SMA agar tidak terjadi kejenuhan pada pelajar tersebut.
2. Agar jumlah peserta yang mengikuti kejuaraan atletik bulanan ini selalu bertambah, RACE (Rawamangun Atletik Center) hendaknya menambah jumlah undangan dan juga menambah jumlah uang pembinaan dengan tujuan agar pelajar yang mengikuti kejuaraan dapat termotivasi.
3. Perlu diadakanya beberapa pelatihan-pelatihan bagi para guru atau pelatih untuk meningkatkan kualitas dalam melatih.
4. Perlunya melengkapi sarana dan prasarana dalam pelaksanaan kejuaraan.
5. Perlunya pemusatan latihan yang berkelanjutan seperti PPLP (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) dan Pelatnas jangka panjang bagi para pelajar yang berhasil menjadi juara, sehingga event ini dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi perkembangan dan pembinaan Atletik di jakarta.