



**EVALUASI TINGKAT KELINCAHAN SANTRI PERGURUAN SENI
BELADIRI TAPAK SUCI PESANTREN MODERN AL-FALAH
ABU LAM U TAHUN 2017**

Ibnu Syahrrial*, Amiruddin, Masri

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111

*Corresponding Email: ibnusyahrrial3@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul: “Evaluasi Tingkat Kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017”. Perguruan seni beladiri merupakan bagian dari pencak silat sebagai salah satu alat untuk memperbaiki serta mempertahankan kebudayaan. Peran pencak silat adalah sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang sehat, kuat, tangkas, terampil, sabar, ksatria, dan percaya diri. Seni beladiri pencak silat menuntut beberapa kemampuan. Kemampuan tersebut salah satunya adalah kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al Falah Abu Lam U Tahun 2017.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis evaluasi. Populasi penelitian ini adalah seluruh santri anggota Pencak Silat Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017 sebanyak 77 orang santri putra, pengambilan sampel memakai teknik *purposive sampling* atau penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, sehingga sampel dalam penelitian ini 22 orang santri putra Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U yang mengikuti Pencak Silat Tapak Suci. Pengumpulan data dilakukan dengan tes kelincahan (*shuttle-run*). Analisis data penelitian ini menggunakan tabulasi persentase.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh adalah: (1) sebanyak 2 orang (9,09%) berada pada kategori baik sekali, (2) sebanyak 1 orang (4,55%) berada pada kategori baik, (3) sebanyak 3 orang (13,64%) berada pada kategori sedang, (4) sebanyak 11 orang (50,00%) berada pada kategori kurang, (5) sebanyak 5 orang (22,72%) berada pada kategori kurang sekali. Kesimpulan penelitian ini yaitu tingkat kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017 dengan rata-rata 17,1 detik diperoleh 11 orang santri 50,00% (kategori kurang).

Kata kunci: evaluasi, kelincahan, seni beladiri.

PENDAHULUAN

Al-Falah Abu Lam U merupakan pondok Pesantren Modern titisan dari Dayah Abu Lam U yang pernah eksis dalam bidang pendidikan agama sebelum kemerdekaan Republik Indonesia di bawah pimpinan Tgk. Haji ‘Auf dilanjutkan oleh anak beliau Tgk. H. Umar Bin ‘Auf yang kemudian untuk menyelamatkan ilmu agama hijrah bersama keluarga dan anaknya Tgk. Abdullah Bin Umar Lam U ke Yan Negeri Kedah Malaysia Karena meletusnya perang Aceh-Belanda tahun 1873 dan mengajar di Dayah Yan di bawah asuhan Tgk. Muhammad Arsyad le Leubeue. Setelah keadaan Aceh normal, Tgk. Abdullah Bin Umar Lam U kembali ke Aceh dan menghidupkan kembali dayah yang pernah dirintis oleh ayah dan kakeknya. Dalam waktu yang singkat Dayah Abu Lam U banyak didatangi santri dari beberapa daerah dalam wilayah XXII mukim (Aceh Besar sekarang) dan luar XXII mukim. Dayah ini terus berkembang berkat dukungan



bangsawan Budi H.T. Panglima Polem Muhammad Ali sampai Abu Lam U meninggal pada tanggal 4 Juni tahun 1967 dan terjadi kevakuman untuk beberapa tahun.

Kini Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U resmi didirikan kembali pada tanggal 2 Juli 1992 atas inisiatif (alm) Drs. Athailah Abu Lam U bersama tokoh-tokoh masyarakat kemukiman Lamjampok dengan menerapkan sistem pesantren terpadu tingkat SMP dan SMA yang mengikuti perkembangan zaman sebagai respon keinginan dan kebutuhan untuk mengintegrasikan antara ilmu pengetahuan dan pendidikan agama.

Pendidikan dan Pengajaran di Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U diarahkan pada pembentukan sumber daya manusia yang bertaqwa kepada Allah SWT dan berpegang teguh kepada Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW, berakhlak dan Berbudi pekerti luhur, Cerdas, terampil, disiplin, mandiri, suka bekerja keras serta profesional dalam menghadapi tantangan berwawasan luas dan bebas dalam berpikir demi tercapainya persaudaraan yang abadi sesama umat manusia serta berbadan sehat. Untuk mengembangkan bakat, minat dan kreatifitas santri di bidang kepemimpinan, kesenian, ketrampilan dan keagamaan, pesantren menyediakan kegiatan ekstrakurikuler berupa kursus-kursus yang meliputi: komputer, menjahit, tarian adat, rebana, letter, sulam, lukis balik kaca, kaligrafi, dan tahsinul Qira'ah. Di bidang olahraga tersedia klub bola basket, bola kaki, bola voli, tenis meja, badminton, drum band, karate dan seni beladiri tapak suci. Program mingguan yang wajib diikuti santri yaitu latihan kepramukaan, latihan percakapan bahasa Arab dan Inggris, latihan pidato 4 bahasa (Arab, Inggris, Indonesia dan Aceh). Kegiatan yang sangat di minati para santri yaitu berbagai macam kegiatan olahraga terutama kegiatan seni bela diri tapak suci untuk mengikuti kegiatan ini para santri perlu mendaftarkan namanya sebagai anggota serta akan melalui tahap ujian untuk menjadi anggota seni bela diri tapak suci Al Falah Abu Lam U dan harus mematuhi berbagai peraturan dalam perguruan serta menjunjung tinggi nama perguruan tapak suci.

Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Putera Muhammadiyah atau disingkat Tapak Suci adalah sebuah aliran perguruan dan organisasi pencak silat yang merupakan anggota IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Tapak Suci termasuk dalam 10 Perguruan Historis IPSI yaitu perguruan yang menunjang tumbuh dalam berkembangnya IPSI sebagai organisasi. Tapak Suci berasas Islam bersumber pada Al-Qur'an dan As-Sunnah, berjiwa persaudaraan, berada di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah sebagai organisasi otonom yang ke-11.

Tapak suci berdiri pada tanggal 10 Rabiul Awal 1383 H, atau bertepatan dengan tanggal 31 Juli 1963 di Kauman Yogyakarta motto dari tapak suci adalah "Dengan Iman dan Akhlak saya menjadi kuat tanpa Iman dan Akhlak saya menjadi lemah". Organisasi Tapak Suci berkiprah sebagai organisasi pencak silat, berinduk kepada Ikatan Pencak Silat Indonesia. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat menyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri sejak masa prasejarah karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk melindungi dengan melawan binatang buas pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri. Dewasa ini pencak silat tidak hanya di pelajari untuk melindungi diri dari ancaman bahaya dari binatang maupun manusia itu sendiri cara membela diri berbagai bentuk, sesuai dengan alam sekitarnya.

Hal ini di buktikan bertambahnya perguruan-perguruan pencak silat di berbagai sudut wilayah di Indonesia maupun mancanegara dan sering terselenggaranya kejuaraan-kejuaraan olahraga tersebut. Bahkan di sebagian wilayah pencak silat bukan hanya sekedar beladiri tetapi kesenian. Kesenian warisan budaya ini yaitu pencak silat sudah tersebar di berbagai daerah mulai dari perkotaan, dan pedesaan, bahkan di sekolah sekarang ini sudah di ekstrakurikulerkan pencak silat. Seperti halnya olahraga umum



pencak silat juga terdiri dari pencak silat olahraga edukasi, rekreasi dan prestasi. Pencak silat olahraga edukasi merupakan bagian dari pendidikan jasmani yang diajarkan lembaga-lembaga pendidikan. Pencak silat olahraga rekreasi dilaksanakan secara individual atau kolektif sebagai sarana hiburan sambil memelihara kebugaran dan daya tahan jasmani.

Pencak silat prestasi telah di kompetisikan ditingkat IPSI sejak tahun 1950-an dan sejak tahun 1973 diikuti sertakan dalam Pekan Olahraga Nasional sebagai cabang yang dipertandingkan, kegiatannya juga bersifat permainan yang memberikan kesenangan batin dan menyehatkan tubuh. Pertandingannya juga dilaksanakan dengan semangat sportivitas dan kejujuran. Seni bela diri pencak silat saat ini sudah banyak mengalami perubahan dari teknik bela dirinya maupun cara bertandingnya, hal ini dilakukan untuk meminimalisir cedera pelaku silat, teknik dalam persilatan juga dinilai sudah tidak berbahaya sehingga disesuaikan dalam bentuk permainan, untuk itu pencak silat sudah bisa dikategorikan olahraga umum seperti olahraga lainnya yang menyenangkan dan menyehatkan.

Perguruan Seni Bela Diri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U merupakan wadah untuk para santri mempelajari teknik dasar dalam persilatan dan juga untuk membekali para santri dengan ilmu bela diri guna untuk bekal dikemudian hari ketika para santri kembali ke kampung halamannya masing-masing dan bergaul dilingkungan masyarakat, dizaman yang serba modern seperti sekarang ini tidak menutup kemungkinan banyak hal-hal berbahaya yang terjadi dilingkungan masyarakat baik kesenjangan sosial, tidak harmonisnya antar masyarakat bisa menimbulkan seperti perkelahian, dan hal-hal lain seperti perampokan, pembegalan, serta hal yang membahayakan diri lainnya baik dari binatang buas maupun dari manusia itu sendiri, maka dari itu bekal yang sudah didapat oleh para santri ketika berlatih ilmu bela diri dipondok pesantren dapat menjadi bekal bagi santri itu sendiri. Perguruan Seni Bela Diri Al-Falah Abu Lam U juga melatih santri supaya berprestasi dikejuaraan-kejuaraan daerah seperti porseni dan kejuaraan siswa Tapak Suci pondok pesantren Se-NAD, dan para santri sudah mendapatkan prestasi yang mememuaskan dikejuaraan tersebut, sehingga kedepannya para santri dipondok pesantren nantinya berprestasi di tingkat nasional dan menjadi atlet yang dapat mengharumkan bangsa dikancah internasional.

Dalam meningkatkan prestasi atlet pencak silat yang optimal, suatu perguruan harus memiliki atlet yang kualitas tinggi, yaitu seseorang orang yang memiliki kondisi fisik serta ketrampilan dasar yang baik, dimana seorang atlet memahami dan menguasai teknik-teknik dasar dalam persilatan. Kondisi fisik yang baik dapat mendukung para atlet pada saat bertanding, salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam olahraga adalah komponen kelincahan. Menurut Widiastuti (2011:125) "*Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan".

Kelincahan sangat diperlukan hampir pada semua cabang olahraga, kelincahan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan, menurut Moeloek dan Tjokro (1984:8-9) "*Kelincahan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun memasuki pertumbuhan cepat. Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali*". Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik melakukan penelitian "**Evaluasi Tingkat Kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017**".

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif atau berupa data dalam bentuk angka-angka. Jenis penelitian yang digunakan yaitu evaluasi, menurut Danim, (2000:21) “Jenis penelitian evaluasi ini dimaksudkan untuk mengukur keberhasilan suatu program, produk atau kegiatan tertentu”. Penelitian evaluasi ini yaitu suatu upaya untuk mengukur hasil atau dampak suatu aktivitas, program dengan cara membandingkan tujuan yang telah ditetapkan, dan bagaimana cara pencapaiannya.

Populasi dan Sampel

Populasi merupakan jumlah keseluruhan dari sebuah penelitian. Hal ini diperjelas Arikunto (2006:101) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri anggota Pencak Silat Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017 sebanyak 77 orang santri putra.

Keterbatasan peneliti, maka peneliti menggunakan teknik sampling (*nonprobability sampling*) yaitu pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel, (Sugiyono, 2012:84). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*, *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2009:124) bahwa “*Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Pertimbangan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan tingkatan usia 15 sampai dengan 18 tahun. Maka sampel penelitian ini santri putra Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U yang mengikuti Pencak Silat Tapak Suci sebanyak 22 orang.

Teknik Pengumpulan Data

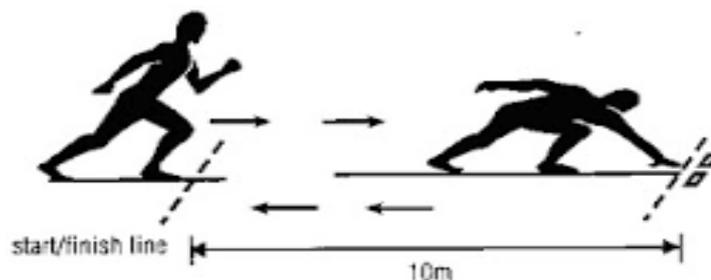
1. Tes Kelincahan Dengan Menggunakan Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*)

a. Pelaksanaan

Start dilakukan dengan start berdiri, pada aba-aba bersedia berdiri dengan salah satu kakinya sedekat mungkin dengan garis start, setelah aba-aba siap untuk berlari, dan pada aba-aba “ya” atlet segera mungkin berlari menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok pertama ke tengah lingkaran yang berada di garis start. Kemudian kembali lagi menuju ke garis batas untuk mengambil dan memindahkan balok kedua ke tengah lingkaran yang berada di garis start, dan pada saat balok terakhir diletakkan stopwatch di hentikan.

b. Penilaian

Skor di peroleh dengan catatan waktu yang tercepat mulai dari aba-aba ‘ya’ sampai finish. Setiap calon diberi kesempatan tiga kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 1. Lari Bola-balik (*Shuttle-Run*)



Tabel 1. Norma Penilaian Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*)

No	Kategori	Putra	Putri
1	Baik Sekali	< 15.5	< 16.7
2	Baik	16-15.6	17.4–16.8
3	Sedang	16.6-16.1	18.2 – 17.5
4	Kurang	17.1-16.7	18.9-18.3
5	Kurang Sekali	17.7-17.2	19.6-16.6

Sumber: (Manusia dan Olahraga, 1992)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Hasil Tes Kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017

No	Sampel	Kelincahan (<i>Shuttle-Run</i>) (Detik)	Kategori
1	Harun	17,1	Kurang
2	Rieza Putra Arifin	16,8	Kurang
3	Bisma Ahmadinejad	16,9	Kurang
4	Muhammad Ramadhan	15,6	Baik
5	T. Meurah Kamal SR	17,0	Kurang
6	Arif Siddiq	20,8	Kurang Sekali
7	M. Alfi Syahrin	19,3	Kurang Sekali
8	M. Malik	16,1	Sedang
9	M. Nabil Al - Ghifari	17,7	Kurang Sekali
10	Rayyan Ulhaq	16,7	Kurang
11	Asrizal	17,1	Kurang
12	Muhammad Rian	16,6	Kurang
13	Prifqi Sulehan Al-Farazi	16,4	Kurang
14	Afwan Jamhur	16,6	Sedang
15	Arif Munanzal	20,5	Kurang Sekali
16	Mhd. Irvandi	15,5	Baik Sekali
17	Rudi Kurniawan	16,5	Sedang
18	M. Fibril Malasyi	16,7	Kurang
19	Yahya Al Ala	15,3	Baik Sekali
20	Haris Fazillah	16,7	Kurang
21	M. Riski Ramadhan	18,2	Kurang Sekali
22	Faiz Tiyan Surya Dinata	16,8	Kurang
Jumlah		376,9	-

1. Nilai Rata-rata Kelincahan

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{376,9}{22} \\ &= 17,1\end{aligned}$$



2. Nilai Persentase Kelincahan

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik Sekali} \quad \frac{2}{22} \times 100\% = 9,09\%$$

$$\text{Baik} \quad \frac{1}{22} \times 100\% = 4,55\%$$

$$\text{Sedang} \quad \frac{3}{22} \times 100\% = 13,64\%$$

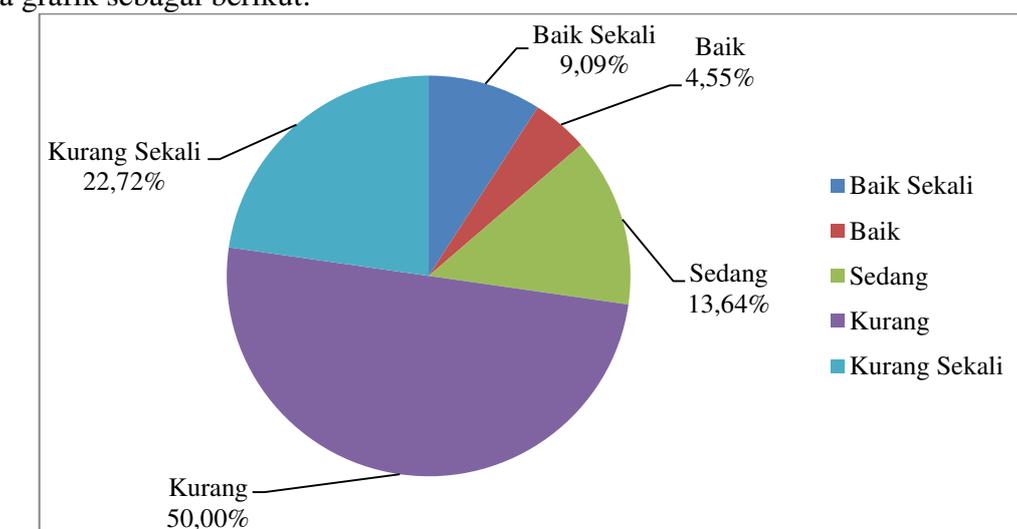
$$\text{Kurang} \quad \frac{11}{22} \times 100\% = 50,00\%$$

$$\text{Kurang Sekali} \quad \frac{5}{22} \times 100\% = 22,73\%$$

Tabel 3. Persentase Kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Baik Sekali	2	9,09 %
2.	Baik	1	4,55 %
3.	Sedang	3	13,64 %
4.	Kurang	11	50,00 %
5.	Kurang Sekali	5	22,72 %
Jumlah		22	100,00 %

Untuk lebih jelas persentase kelincahan (*shuttle-run*) Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017 dapat dilihat pada grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017.



Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat dijelaskan bahwa kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017 adalah sebagai berikut: 1) kategori baik sekali dengan frekuensi sebanyak 2 orang santri (9,09%), 2) kategori baik dengan frekuensi sebanyak 1 orang santri (4,55%), 3) kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 3 orang santri (13,64%), 4) kategori kurang dengan frekuensi sebanyak 11 orang santri (50,00%), dan 5) kategori kurang sekali dengan frekuensi sebanyak 5 orang santri (22,72%). Rerata yang diperoleh adalah 50,00%. Maka dapat diketahui bahwa kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017 adalah Kurang.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat dijelaskan bahwa kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017 sebagai berikut: 1) kategori baik sekali sebanyak 2 orang (9,09%), 2) kategori baik sebanyak 1 orang (4,55%), 3) kategori sedang sebanyak 3 orang (13,64%), 4) kategori kurang sebanyak 11 orang (50,00%), dan 5) kategori kurang sekali sebanyak 5 orang (22,72%).

Kelincahan merupakan bagian dari komponen kondisi fisik yang harus ditingkatkan dengan semaksimal mungkin, karena kelincahan dalam pertandingan beladiri pencak silat sangat diperlukan terutama dalam melakukan elakan badan dan melakukan penyerangan tendangan terhadap lawan. Menurut Sajoto (1988:57), “Kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi”. Apabila kondisi fisik baik, maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, kelincahan dan komponen fisik lainnya, akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang lebih baik, waktu pemulihan akan lebih cepat, respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Hasil kelincahan Santri Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U bila dilihat dari hasil analisis bahwa kelincahan masih kurang, mau tidak mau harus ditingkatkan dengan melalui latihan-latihan kelincahan yang terprogram dan dibina oleh pelatih. Kelincahan dalam beladiri pencak silat sangat diperlukan terutama dalam melakukan elakan badan dan melakukan tendangan, karena kelincahan merupakan kondisi fisik yang sudah meliputi kecepatan, keseimbangan dan ketepatan. Ketika melakukan tendangan diperlukan kecepatan, keseimbangan dan ketepatan, saat menendang atlet harus melakukan gerak mengubah arah dengan cepat dan dilanjutkan dengan gerakan tendangan secepat-cepatnya serta harus tepat mengenai sasaran pada samsak. Mutohir dan Maksun mengatakan (2007: 56) “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi dan komponen kelincahan erat kaitannya dengan komponen kecepatan dan koordinasi”.

Hasil penelitian ini, dimana setiap atlet Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U harus meningkatkan kelincahannya, karena kelincahan dimungkinkan mempunyai pengaruh dalam melakukan pertandingan beladiri pencak silat, terutama pada saat melakukan serangan dengan tendangan, baik tendangan lurus maupun tendangan sabit, dan termasuk gerakan menghindar atau mengelak.

PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kelincahan Santri Perguruan Seni



Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U Tahun 2017 sebesar 17,1 detik (kategori kurang), dengan rincian sebagai berikut: (1) sebanyak 2 orang atlet (9,09%) berada pada kategori baik sekali, (2) sebanyak 1 orang atlet (4,55%) berada pada kategori baik, (3) sebanyak 3 orang atlet (13,64%) berada pada kategori sedang, (4) sebanyak 11 orang atlet (50,00%) berada pada kategori kurang, (5) sebanyak 5 orang atlet (22,72%) berada pada kategori kurang sekali.

2. Saran

Berdasarkan dari simpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U agar dapat memberikan latihan kelincahan dengan cara lari bolak-balik (*shuttle-run*).
2. Bagi atlet Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci Pesantren Modern Al-Falah Abu Lam U harus mengikuti proses latihan kelincahan dengan lebih giat dan bersungguh-sungguh sehingga kelincahan akan semakin bagus.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2004. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Danim, Sudarwan. 2000. *Pengantar Studi Penelitian Kebijakan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. New York: Albany.
- . 1993. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud
- Irianto, D.P. 2006. *Dasar Keplatihan*. Jogjakarta: FIK. UNY.
- Kadir, Abdul. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.