



Pengaruh Permainan Lazigpar (Lari Zig-Zag Lempar) Terhadap Keterampilan Lempar Pada Siswa SMP

Ahmah Hamzah¹, Julianur², Januar Abdilah Santoso³

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Kalimantan Timur, Indonesia

Jl. Ir. H Juanda No 15. Sidodadi, Kec Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

Email: ahmadhamzahkuaro@gmail.com

Abstrak

menerapkan permainan "lari zigzag lempar" (lazigpar). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen. Sampel penelitian terdiri dari 23 siswa SMP, yang keterampilan lemparnya diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan tes yang telah divalidasi. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan lempar yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Responden penelitian ini adalah siswa kelas 7 di SMP Negeri 7 Samarinda Hasil uji normalitas diketahui nilai Sig. Pretest $0,631 > 0,05$ dan nilai Sig. Posttest $0,298 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data Pretest dan Posttest berdistribusi normal; uji homogenitas diketahui nilai Sig. Based on Mean adalah $0,724 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini menunjukkan homogen, uji T uji paired samples t-test memiliki nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, yang menunjukkan adanya perbedaan antara hasil lempar data pretest dan posttest, Hasil uji n-gain score menunjukkan rata-rata peningkatan skor keterampilan lempar siswa setelah perlakuan sebesar 47.9819%, yang masuk dalam kategori rendah, namun secara keseluruhan signifikan. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa permainan Lazigpar terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan lempar pada siswa SMP. Metode ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa, khususnya keterampilan lempar.

Kata Kunci: Permainan Lazigpar, Permainan, Keterampilan Lempar, Siswa

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu Pendidikan di era digital yang berdampak dengan sangat cepat yang berdampak besar pada kehidupan manusia secara keseluruhan, terutama dalam pendidikan. Kondisi ini sering disebut "era digital", di mana internet mendominasi semua hal, termasuk ekonomi, seni, olahraga, pemerintahan, sosial, pendidikan, dll. Tidak dapat dihindari bahwa hadirnya era teknologi saat ini oleh siapapun dan oleh pihak manapun, begitu halnya oleh pendidikan di sekolah sendiri, sehingga perlu memasukkan perangkat digital ke dalam sistem pendidikannya sebagai tujuan dan upaya untuk membentuk generasi

yang berketrampilan dan mampu menguasai ilmu praktis untuk bertahan hidup di masa mendatang.

Pendidikan diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan era digital untuk meneguhkan keeksistensiannya sekaligus menjadi contoh pendidikan berkualitas dan kuantitas di seluruh dunia. Dalam situasi ini, tentu memerlukan upaya strategis untuk mengkonfersi peluang untuk menentukan strategi yang tepat dan sesuai. Ini termasuk semua aspek perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi, serta tujuan, sumber daya manusia, kurikulum, dan lingkungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi metode atau pendekatan apa pun yang digunakan oleh sekolah untuk menghadapi dan menjawab tantangan sosial digital.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas dimulai dengan literasi.

digital, program ekstrakurikuler, organisasi, peningkatan guru, dan amaliyatu tadris menunjukkan kesinambungan sebagai upaya sekolah untuk menghadapi era sosial digital. akan tetapi Pada era digital saat ini, banyak orang tua yang khawatir jika anak-anaknya terlalu lama menghabiskan waktu di depan layar gadget sehingga kurang bergerak dan berinteraksi. Padahal perkembangan optimal anak juga memerlukan stimulasi fisik dan sosial melalui berbagai aktivitas luar ruang. Untungnya tersedia berbagai pilihan aktivitas belajar sambil bermain yang dapat menyenangkan bagi anak sekaligus bermanfaat. Mulai dari bermain layangan hingga kebun binatang keliling, aktivitas ini tidak hanya mengembangkan motorik dan kognitif anak, tetapi juga melatih keterampilan sosial (Azhar Kholifah 2022).

Belajar sambil bermain merupakan metode pembelajaran yang mengintegrasikan proses belajar dengan kegiatan bermain. Memadukan aspek belajar dengan aspek hiburan dan kesenangan melalui kegiatan bermain dapat membuat anak mempelajari hal baru secara tidak sadar ketika sedang bermain. memperkenalkan beberapa permainan kepada anak untuk mengasah perkembangannya. Permainan seperti tapak gunung, benteng, congklak, ular naga, hingga petak umpet dapat mengasah kemampuan motorik dan kognitif anak. Selain itu, anak juga dapat belajar bersosialisasi saat bermain permainan tradisional. Sehingga bermain sambil belajar memiliki manfaat yang cukup banyak Sejak kecil, manusia selalu bermain untuk belajar. Ketika kami bermain, kit terlibat secara aktif dengan materi dan memahami ide-ide yang dipe lajari. Contohnya, ketika anak-anak bermain teka-teki,

mereka secara tidak langsung melatih kemampuan kognitif dan analitik mereka. Penulis dapat mencoba konsep yang diajarkan dengan cara yang menyenangkan dengan belajar sambil bermain. 3 meningkatkan pemahaman dan retensi informasi. Saat penulis menemukan Jika pembelajaran menyenangkan, anak-anak lebih cenderung terlibat dan termotivasi untuk terus belajar. Ini penting untuk meningkatkan efektivitas belajar. (Munthe, H. (2022)).

Belajar sambil bermain juga membantu menurunkan tingkat stres yang membuat siswa tidak fokus dalam proses pembelajaran. Ketika seorang siswa merasa terbebani dengan tumpukan buku dan catatan, menyebabkan hilangnya konsentrasi dalam belajar. Bermain memberikan jeda yang diperlukan agar pikiran anak-anak tetap segar dan siap untuk menyerap informasi baru ketika anak-anak bermain dapat meningkatkan kreativitas sehingga anak seringkali harus berpikir di luar otak, mencari solusi yang inovatif untuk mengatasi tantangan. Kemampuan untuk berpikir kreatif ini sangat berharga dalam pembelajaran. Saat penulis menggunakan imajinasi akan lebih mudah mengaitkan informasi baru dengan apa yang sudah ketahui, membuat pembelajaran lebih bermakna. Para ahli di dunia pendidikan berpendapat bahwa, siswa lebih banyak melakukan kegiatan yang bersifat menyenangkan dan menghibur terutama olahraga permainan pada jam pelajaran olahraga maupun pada saat istirahat hal ini dikarenakan pada usia sekolah anak banyak melakukan gerak yang sifatnya bermain dan dapat diarahkan untuk pencapaian suatu prestasi seperti yang dikemukakan Kosasih (M Miskawati 2019) bahwa “Kita melihat kenyataan, bahwa usia sekolah adalah masa paling banyak anak melakukan gerak, termasuk bermain. Oleh karena itu harus diperhatikan agar gerak bermain itu sedapat mungkin di arahkan untuk pembinaan bakat dan minatnya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 7 Samarinda dan pada wawancara dengan guru penjas, ditemukan bahwa dalam upaya meningkatkan kemampuan motoric lempar siswa, sehinga dalam melempar secara terarah saat praktikum, metode pembelajaran masih terpaku dalam melakukan gerakan- gerakan masih umum, yang mana menyebabkan kebosanan dan menurunkan antusiasme siswa dalam aktivitas olahraga. Sehinga penting bagi guru untuk memilih metode pembelajaran yang menarik dan menyenangkan agar para siswa lebih tertarik pada pelajaran olahraga sehinga dapat

meningkatkan kemampuan motoric lempar siswa SMP Negeri 7 Samarinda, yang mana pada permainan ini merupakan pendekatan untuk meningkatkan semangat belajar siswa.

Indonesia memiliki berbagai ragam permainan maupun olahraga salah satunya permainan lazigpar (Lari Zig-zag Lempar), Permainan ini masih tergolong baru dilingkungan sekolah maupun masyarakat. permainan ini hanya bisa dimainkan oleh dua grup yang mana pemain terdiri dari jumlah siswa-siswi kelas saja, permainan ini mengasah motoric lempar anak-anak dan diantara lain nya melatih kemampuan lempar (Esti Erlinda, A Ma, 2014) (1). Cara memainkannya yaitu dengan traffic cone atau tiang yang zig-zag, kemudian di setiap ujung kanan dan kiri di isi oleh pemain berlari kearah cone lalu melintasi cone yang sudah disusun secara zig-zag (2) Setelah melewati rintangan pemain mengambil bola diujung cone lalu melempar kepapan target yang sdh disediakan (3) Pemain memiliki 5 kesempatan dalam mengenai target yang mana dalam 5 kesempatan itu diambil waktu lemparannya siapa yang cepat mengenai target dia pemenangnya. ini mengadopsi permainan lari zig-zag lempar yang menarik siswa untuk meningkatkan keterlibatan siswa - siswi dalam keterampilan lempar. Berdasarkan konsep ini, penulis tertarik untuk menyelidiki dampaknya dalam penelitian berjudul "Latihan Permainan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Lempar Siswa SMP 7 Negeri Samarinda."

METODE PENELITIAN

Objek penelitian adalah topik atau fenomena yang sedang di selidiki, merupakan sasaran ilmiah untuk menghasilkan data yang di inginkan dan Objek penelitian bisa berupa hal – hal seperti kebiasaan belajar, motivasi, prilaku sosial, atau prestasi akademik. Salah satu nya keterampilan lempar siswa yang diukur sebelum dan sesudah mengikuti latihan permainan lazigpar. Siswa kelas VII di SMPN 7 Samarinda yang akan menjadi subjek dalam penelitian. Siswa- siswa ini akan terlibat dalam intervensi berupa pengaruh lempar latihan pada permainan lazigpar yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lempar siswa. Dalam konteks penelitian sehingga intervensi merujuk pada perlakuan atau langkah yang diberikan kepada subjek penelitian untuk menguji pengaruhnya terhadap variable tertentu.

Dampak dari latihan bermain Lazigpar (Lari zig-zag lempar) dapat disesuaikan dengan kebutuhan serta lingkungan belajar siswa. Sehingga aktivitas tersebut dapat melibatkan rintangan seperti cone, bola tenis, keranjang, penggunaan papan target dengan

variasi ukuran yang sudah di tentukan dan tingkat kesulitan, serta penggunaan bola yang sudah disediakan.

Keterampilan lempar siswa -siswi yang mencakup berbagai aspek keterampilan tangan, akurasi lempar, fokus pada target, agar tercipta kordinasi mata dan tangan yang baik. Populasi Dan Sampel. Populasi adalah objek yang memiliki karakteristik yang telah ditetapkan peneliti untuk di pelajari dalam penelitian ini populasi berupa siswa yang jumlah populasi terdiri dari 299 mencakup keseluruhan siswa VII SMP 7 Samarinda kelas VII.

Menurut Sugiyono (2019) definisi sampel “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” Sampel mewakili sebagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Metode pengambilan sampel adalah dengan memperoleh sampel berdasarkan kriteria populasi tertentu. Sehingga ada Beberapa kriteria dan pertimbangan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu, usia, izin dari pihak sekolah, siswa yang ingin berpartisipasi, dan izin orang tua. sampel terdiri dari 23 siswa dari salah satu kelas VII SMP Negeri 7 Samarinda..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui data penelitian diuji untuk normalitas menggunakan uji Shapiro-wilk dengan SPSS 23:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.110	23	.200	.968	23	.631
Posttest	.151	23	.191	.950	23	.298

a. Lilliefors Significance Correction

Keputusan untuk menentukan distribusi normal dari data menggunakan nilai Sig >0,05. Dari tabel di atas, ditemukan bahwa nilai Sig. Pretest adalah 0,631 > 0,05 dan nilai Sig. Posttest adalah 0,298 > 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data Pretest dan Posttest memiliki distribusi normal.

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel atau sampel yang digunakan dalam penelitian homogen atau memiliki kesamaan. Berikut adalah hasil Uji Homogenitas yang diperoleh:

Tabel 2 Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

Levene			
Statistic	df1	df2	Sig.
.126	1	44	.724

Dalam pengujian homogenitas, jika nilai sig. > 0,05, data dianggap homogen. Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel, ditemukan bahwa nilai Sig. Based on Mean adalah 0,724 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini menunjukkan homogen.

Hasil deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3 Deskripsi Data Penelitian
Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
PreTest	23	4	13	7.96	2.266
PostTest	23	13	20	16.22	2.066
Valid N (listwise)	23				

Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel diatas bahwa:

- Variabel Pre Test memiliki nilai minimum 4 dan maksimum 13 rata-rata Pre Test adalah 7,96 dengan standar deviasi Pre Test sebesar 2,226
- Variabel Post Test untuk keterampilan lempar setelah diberi perlakuan memiliki nilai minimum 13 dan maksimum 20. Rata- rata hasil Post Test adalah 16.22 dengan standar deviasi Post Test sebesar 2,066

Tabel 4 Hasil kemampuan lempar siswa

No	Nama	Pre- test	Kategori	Post- test	Kategori
1	Adrian	6	Rendah	16	Sangat Tinggi
2	Ahmad Erfyan Dehulhie	8	Sedang	15	Sangat Tinggi
3	Ahmad khairul azzam	8	Sedang	14	Tinggi
4	Al Rohman	16	Sangat Tinggi	16	Sangat Tinggi
5	Aldi Anugrah febrian	6	Rendah	13	Tinggi
6	Dio julion Sapriadi	10	Sedang	16	Sangat Tinggi
7	Fakha gandis s	4	Sangat Rendah	19	Sangat Tinggi
8	M Bagus budi C.P	13	Tinggi	17	Sangat Tinggi
9	M Nevan rifky r	7	Rendah	18	Sangat Tinggi
10	M Nur hidayat	12	Tinggi	20	Sangat Tinggi
11	Nabila ayu	13	Tinggi	13	Tinggi
12	Nadia Rahmah dina	13	Tinggi	17	Sangat Tinggi
13	Naukai Gani t	8	Sedang	14	Tinggi
14	Nazwa Asyika P	6	Rendah	15	Sangat Tinggi
15	Nurbayani riski S	5	Rendah	15	Sangat Tinggi
16	prama raditya P	9	Sedang	16	Sangat Tinggi
17	Relhan setya budi	9	Sedang	14	Tinggi
18	sri wulan Darie	7	Rendah	16	Sangat Tinggi
19	sulaiman	7	Rendah	15	Sangat Tinggi
20	Syafa ismi N	10	Sedang	19	Sangat Tinggi
21	syindi .N.	8	Sedang	18	Sangat Tinggi
22	tyra Aisyah P	5	Rendah	17	Sangat Tinggi
23	Lakwan bari	15	Sangat Tinggi	20	Sangat Tinggi
	Jumlah	205		373	
	Rata - Rata	9	Sedang	16	Sangat Tinggi

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai rata-rata pretest sebesar 9 dimana jika dilihat dari kategori penilain masuk dalam kriteria **“sedang”**. Sedangkan nilai rata-rata posttest sebesar 16 dimana jika dilihat dari kategori penilain masuk dalam kriteria **“Sangat Tinggi”**.

Uji t (paired sample t-test) digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua sampel yang saling berpasangan atau berhubungan satu sama lain. Berikut adalah hasil perhitungan uji t menggunakan SPSS

Tabel 5 Hasil Uji T

Paired Samples Test									
								Sig. (2-	
Paired Differences								tailed)	
95% Confidence									
Interval of the									
Std. Deviation									
Mean									
Lower									
Upper									
t									
df									
Pai	PreTest -	-8.261	2.700	.563	-9.429	-7.093	-	22	.000
r 1	PostTest						14.671		

Pengambilan keputusan pada uji paired samples t-test didasarkan pada nilai sig. (2-tailed) < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan antara hasil keterampilan lempar pada data pretest dan posttest. Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) adalah 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil keterampilan lempar pada data Pretest dan Posttest.

Berikut adalah hasil perhitungan uji efektivitas Nilai Gain (N Gain). Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6 Hasil Uji Efektifitas N Gain Score

Descriptive Statistics					
	N	Minimu	Maximu	Mean	Std.
		m	m		Deviation
Ngain_Score	23	.20	.71	.4798	.12759
Ngain_Persen	23	20.00	71.43	47.9819	12.75876
Valid N					
(listwise)	23				

Dari tabel, nilai Mean N-Gain Score adalah 0,4798 yang menempatkannya dalam kategori **(Sedang)** berdasarkan pembagian skor nilai tersebut. Namun, ketika dilihat dari nilai N-Gain dalam persen, rata-ratanya mencapai 47.9819%, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai N- Gain dalam persen termasuk dalam kategori **(Kurang Efektif)**. Secara keseluruhan, hasil dari penelitian eksperimen ini menunjukkan bahwa permainan Lazigpar efektif dalam meningkatkan keterampilan lempar pada siswa SMP.

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 7 Samarinda pada tanggal 24 Mei 2024 dengan judul "Pengaruh Permainan Lazigpar (lari zig-zag lempar) terhadap Keterampilan Melempar Pada Siswa SMP", melibatkan sampel sebanyak 23 siswa dari satu kelas VII SMP Negeri 7 Samarinda penelitian menggunakan rumusan slovin dengan kategori usia 12-13 tahun. Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melempar siswa yang mana peningkatan 47.9819% dalam permainan Lazigpar (lari zig-zag lempar). Meskipun tercatat peningkatannya tidak signifikan secara besar, namun secara statistik tetap berarti. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu dalam pengumpulan data penelitian, yang berdampak pada tidak besarnya hasil yang signifikan. Permainan Lazigpar tetap menjadi pilihan menarik untuk meningkatkan keterampilan melempar siswa SMP.

Lazigpar adalah permainan yang menggabungkan elemen berlari zig-zag dan melempar. Permainan ini dirancang untuk meningkatkan koordinasi motorik halus dan koordinasi mata-tangan. Peningkatan akurasi lemparan setelah intervensi juga tak kalah menarik. Permainan Lazigpar, dengan target keranjang konsentrisnya, memberikan umpan balik langsung kepada siswa tentang akurasi lemparan mereka. Hal ini mendorong siswa untuk terus memperbaiki teknik melempar, seperti posisi tubuh, gerakan lengan, dan koordinasi mata-tangan. Semakin sering siswa berlatih melempar bola ke target, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengontrol arah dan kecepatan lemparan.

Penelitian ini membuka jalan bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam, seperti menyelidiki efek jangka panjang Lazigpar terhadap perkembangan motorik, membandingkan efektivitasnya dengan metode lain, atau mengeksplorasi modifikasinya untuk melatih keterampilan lain. Lazigpar memberikan pengalaman belajar yang positif dan

menyenangkan sehingga siswa tidak hanya meningkatkan keterampilan lempar, tetapi juga mengembangkan kepercayaan diri, motivasi, dan kemampuan sosial (Eime et al., 2013). Peningkatan kemampuan menerapkan teknik melempar dan lari zig-zag juga teramati selama penelitian. Siswa yang awalnya canggung dan kaku dalam bergerak, secara bertahap menunjukkan peningkatan dalam koordinasi dan kelincahan. Mereka mulai menguasai gerakan-gerakan dasar, seperti cara memegang bola yang benar, posisi tubuh saat melempar, dan cara mengubah arah dengan cepat saat berlari zig-zag. Peningkatan ini terjadi karena permainan Lazigpar memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara langsung dan mendapatkan umpan balik dari guru dan teman sebaya (Nordstokke & Zumbo, 2010).

Metode yang digunakan meliputi pemilihan sampel yang mewakili siswa SMP, pengumpulan data sebelum dan setelah intervensi permainan Lazigpar, serta analisis statistik untuk menentukan perbedaan signifikan. Uji-t berpasangan yang dilakukan terhadap data pretest dan posttest kemampuan melempar siswa menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, baik pada tes lempar jarak maupun lempar ke target. Peningkatan yang signifikan pada skor kedua tes tersebut mengindikasikan bahwa permainan Lazigpar memiliki dampak positif yang tidak bisa diabaikan terhadap kemampuan siswa dalam akurasi lemparan Field (2009)".

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa permainan dan aktivitas fisik yang menyenangkan dapat meningkatkan keterampilan motorik anak-anak dan remaja. Namun, penelitian ini juga memberikan kontribusi baru yang signifikan. Pertama, penelitian ini fokus pada permainan Lazigpar yang menggabungkan unsur lari zig-zag dan lempar bola ke target, sebuah kombinasi yang jarang diteliti sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi dua jenis keterampilan motorik dalam satu permainan dapat memberikan manfaat yang lebih besar daripada latihan yang hanya fokus pada satu jenis keterampilan. Kedua, penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan satu kelompok, yang memungkinkan peneliti untuk mengamati dampak permainan Lazigpar dalam konteks pembelajaran yang naturalistik. Hal ini meningkatkan validitas ekologis penelitian, karena hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke situasi dunia nyata dengan lebih baik. Ketiga, penelitian ini tidak hanya mengukur dampak permainan Lazigpar terhadap kemampuan melempar, tetapi juga

terhadap motivasi, kerjasama tim, dan pemahaman tentang teknik. Hal ini memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang manfaat permainan ini bagi perkembangan siswa secara keseluruhan (Field, 2013)

Permainan Lazigpar, merupakan akronim dari kelincahan, ketangkasan, kekuatan, daya tahan, dan power, sangat mempengaruhi kemampuan melempar dalam berbagai olahraga. Setiap elemen berkontribusi terhadap performa lemparan yang efektif dan efisien dengan cara-cara yang spesifik yang mana Setiap elemen saling melengkapi dan mempengaruhi kemampuan melempar. Mengembangkan setiap aspek ini melalui treatment perlakuan yang tepat akan meningkatkan performa lemparan secara keseluruhan sehingga siswa memiliki keseimbangan yang baik dari semua elemen ini akan memiliki keunggulan dalam berbagai situasi yang memerlukan kemampuan melempar, baik dalam hal jarak, kecepatan, akurasi, maupun konsistensi.

Permainan Lazigpar (lari zig-zag lempar) memiliki beberapa kelebihan yang bermanfaat bagi siswa : (1) Meningkatkan Keterampilan Motorik yang melibatkan gerakan lari zig-zag dan lempar, yang dapat membantu meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik halus dan kasar anak; (2) Mengembangkan Kekuatan Fisik Aktivitas berlari dan melempar dalam permainan ini dapat membantu memperkuat otot-otot tubuh, meningkatkan daya tahan, dan kebugaran fisik secara keseluruhan; (3) Melatih Fokus dan Konsentrasi: Anak-anak perlu fokus dan berkonsentrasi untuk mengikuti pola lari dan lempar yang benar, yang dapat membantu meningkatkan kemampuan fokus mereka dalam aktivitas lain; (4) Meningkatkan Kemampuan Sosial: Permainan ini sering dimainkan dalam kelompok, yang dapat membantu anak-anak belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan bersosialisasi dengan teman-teman mereka; (5) Mendorong Kreativitas: Anak-anak dapat mengembangkan berbagai strategi dan teknik untuk memenangkan permainan, yang dapat merangsang kreativitas dan pemecahan masalah (6) Mudah Dilakukan: Permainan ini tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dimainkan di berbagai tempat seperti halaman rumah, taman, atau lapangan sekolah.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Permainan Lazigpar, yang menggabungkan aktivitas lari zig-zag dengan lempar bola, memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan lempar pada siswa SMP. Melalui latihan rutin dalam permainan

ini, siswa mengalami peningkatan koordinasi, kekuatan otot, dan teknik lempar yang lebih baik. Aktivitas lari zig-zag membantu meningkatkan kelincahan dan keseimbangan, yang secara langsung mendukung kemampuan mereka dalam melakukan lemparan yang lebih akurat dan bertenaga. Selain itu, permainan ini juga memberikan manfaat dalam aspek fisik dan mental, seperti meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi stres, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kerja sama tim. Dengan demikian, Lazigpar merupakan metode yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan keterampilan lempar siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. 2012. "Reliability and Validity." Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990. "Flow - The Pyschooogy of Opitmal Experience."
- Djuanda, Isep, and Putri Adipura. (2020). "Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Bermain Lempar Tangkap Bola." *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam* 19(2):265-74.
- Esti Erlinda, A Ma, (2014), "Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Permainan Lempar Tangkap Bola", *Jurnal Ilmiah*, (Bengkulu : FKIP Universitas Bengkulu), No. 42
- Johnson, David W., and Roger T. Johnson. 2009. "An Educational Psychology Success Story: Social Interdependence Theory and Cooperative Learning." *Educational Researcher* 38(5):365-79. doi: 10.3102/0013189X09339057.
- Junresti et.al. (2022). *Pengaruh Permainan Gerak Dasar dengan Circuit Training terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak*. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(6), 6583-6593. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.2213>
- Kholifah, Azhar. 2022. "Strategi Pendidikan Pesantren Menjawab Tantangan Sosial Di Era Digital." *Jurnal Basicedu* 6(3):4967-78.
- Mashuri, Hendra, M. Adam Mappaompo, A. Palmizal, Taufik Rahman, Andi Saparia, and Juhanis Juhanis. 2022. "Pengaruh Permainan Gerak Dasar Dengan Circuit Training Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6(6):6583-93
- Miskawati, M. (2019). *Upaya Meningkatkan Kreativitas Anak Dalam Pembelajaran Seni Tari Melalui Strategi Belajar Sambil Bermain di TK Islam Sa'adatul Khidmah Tahun Pelajaran 2016/2017*. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*,
- Miskawati, Miskawati. 2019. "Upaya Meningkatkan Kreativitas Anak Dalam Pembelajaran Seni Tari Melalui Strategi Belajar Sambil Bermain Di TK Islam Sa'adatul Khidmah Tahun Pelajaran 2016/2017." *Jurnal Ilmiah Dikdaya* 9(1):45-54.
- Munthe, H. (2022). *Pkm metode bermain sambil belajar pada mata pelajaran ips di smp muhammadiyah 23 kabupaten asahan: Metode bermain*. *Jurnal Mitra Prima*, 4(2)
- Murtiyasa, Budi, Thoyibi Utama, Muhroji Siti Zuhriah Ariatmi, and Almuntaqo Zain Adyana Sunanda. 2014. "Pedoman Penulisan Skripsi." Surakarta: BP- FKIP UMS.

- Murtiyasa, Budi.dkk. (2014). Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: BP-FKIP UMS.
- Sugiyono. (2014). "Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods), Bandung: Alfabeta, 2013." Jurnal JPM IAIN Antasari Vol 1(2).
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta Al
- Munawar, Rinaldi, Bobby Helmi. (2020). Tes Pengukuran. Medan : LPPM STOK Bina Guna.
- Ibrahim, Moch Asmawi, Iman Sulaiman. (2018). Effectiveness Of Shooting Basketball Model Based Of Drill At Faculty Of Sport Science Of State University Of Medan. Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport. 4(1), 74-82