

**PENGARUH *SMALL SIDE GAMES* TERHADAP KELINCAHAN,
KESEIMBANGAN, DAN KOORDINASI SISWA SEKOLAH DASAR DI SDIT
PELITA HARAPAN UMMAT
KABUPATEN MALANG**

Firzam Darul Fanani¹, Muhammad Nidomuddin², Hari Pamungkas³,
Amanatul Uluwiyah⁴

^{1,2,3}PJKR FEK Universitas Insan Budi Utomo

⁴PAUD FIP Universitas Negeri Malang

1firzam1234@gmail.com, 2nidomdomy@gmail.com, 3haray.mpd@gmail.com,
4amanatululuwiyah@gmail.com

ABSTRACT

Small-Sided Games are a game-based learning model that is modified by reducing the number of players, the size of the playing field, and the rules of the game to enhance students' engagement in physical activities and the development of motor skills. This study aimed to analyze the effect of Small-Sided Games on the agility, balance, and coordination of elementary school students at SDIT Pelita Harapan Ummat, Malang Regency. This study employed a quantitative approach using an experimental method with a One Group Pretest Posttest Design. The study population consisted of 60 fifth-grade students, while the sample comprised 30 students selected through purposive sampling. Data were collected through agility, balance, and coordination tests administered before and after the intervention. The data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, and the Paired Sample t-Test with the assistance of SPSS software. The results indicated that the implementation of Small-Sided Games had a significant effect on improving students' agility, balance, and coordination, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The mean agility score increased from 68.50 to 82.67, the mean balance score increased from 69.57 to 84.13, and the mean coordination score increased from 68.57 to 84.80. These findings imply that Small-Sided Games can serve as an effective alternative physical education learning model for developing elementary school students' motor skills in a more active, enjoyable, and comprehensive manner.

Keywords: *Agility, Balance, Coordination, Small-Sided Games.*

ABSTRAK

Small Side Games merupakan model pembelajaran berbasis permainan yang dimodifikasi melalui pengurangan jumlah pemain, ukuran lapangan, dan aturan permainan untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik dan pengembangan kemampuan motorik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Small Side Games terhadap kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa sekolah dasar di SDIT Pelita Harapan Ummat Kabupaten Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain One Group Pretest–Posttest Design. Populasi penelitian berjumlah 60 siswa kelas V, sedangkan sampel penelitian sebanyak 30 siswa yang dipilih menggunakan

teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan Paired Sample t-Test dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Small Side Games berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Rata-rata skor kelincahan meningkat dari 68,50 menjadi 82,67, keseimbangan dari 69,57 menjadi 84,13, dan koordinasi dari 68,57 menjadi 84,80. Temuan ini mengimplikasikan bahwa Small Side Games dapat dijadikan alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar secara lebih aktif, menyenangkan, dan komprehensif.

Kata Kunci: Kelincahan, Keseimbangan, Koordinasi, *Small Side Games*

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan yang berfungsi untuk mengembangkan individu secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan. Berdasarkan jenjang sekolah dasar, pendidikan jasmani tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, tetapi juga bertujuan mengoptimalkan perkembangan motorik yang menjadi fondasi bagi keberhasilan anak dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dan sosial pada tahap perkembangan berikutnya. Masa sekolah dasar sering disebut sebagai periode emas dalam pengembangan kemampuan gerak karena pada fase ini sistem neuromuscular anak berkembang secara pesat sehingga sangat

responsif terhadap berbagai bentuk stimulasi gerak yang diberikan melalui proses pembelajaran. Berdasarkan konteks tersebut, kemampuan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi menjadi komponen motorik yang sangat penting untuk dikembangkan sejak dini karena ketiganya berperan dalam mendukung efektivitas gerak anak dalam berbagai aktivitas olahraga maupun aktivitas sehari-hari (Latief et al., 2025). Kelincahan berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan kontrol gerakan, keseimbangan berkaitan dengan kemampuan mempertahankan stabilitas tubuh baik dalam keadaan statis maupun dinamis, sedangkan koordinasi merupakan kemampuan mengintegrasikan fungsi berbagai

anggota tubuh sehingga menghasilkan gerakan yang harmonis, efektif, dan efisien. Ketiga kemampuan tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap performa fisik peserta didik, tetapi juga berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri, partisipasi dalam aktivitas olahraga, serta kesiapan anak dalam mengikuti berbagai kegiatan pembelajaran yang melibatkan gerak (Riwu et al., 2026). Oleh karena itu, pengembangan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi perlu menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar (Nurulita, 2026). Namun, berbagai laporan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan motorik dasar anak usia sekolah dasar masih berada pada kategori yang belum optimal akibat kurangnya aktivitas fisik yang memadai serta belum maksimalnya strategi pembelajaran yang diterapkan di sekolah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tujuan ideal pendidikan jasmani yang menekankan pengembangan kemampuan motorik secara menyeluruh dengan kenyataan di lapangan yang masih memperlihatkan rendahnya kualitas perkembangan

motorik sebagian peserta didik (Ramandika & Muldan, 2025).

Secara teoritis, perkembangan kemampuan motorik anak dipengaruhi oleh kualitas pengalaman gerak yang diperoleh melalui aktivitas fisik yang bermakna, bervariasi, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Teori pembelajaran motorik menjelaskan bahwa kemampuan gerak tidak berkembang secara otomatis seiring bertambahnya usia, melainkan memerlukan proses latihan dan pengalaman yang memungkinkan anak berinteraksi secara aktif dengan lingkungan sekitarnya (Zwicker & Harris, 2009). Semakin banyak kesempatan yang diberikan kepada anak untuk bergerak, mengeksplorasi berbagai pola gerak, dan menyelesaikan tantangan fisik yang beragam, maka semakin besar pula peluang berkembangnya kemampuan motorik siswa (Mappaompo et al., 2024). Berdasarkan perspektif konstruktivisme, pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam membangun pengalaman belajarnya sendiri melalui interaksi langsung dengan lingkungan (Fosnot, 2013). Oleh

karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani seharusnya dirancang dalam bentuk aktivitas yang mampu memberikan pengalaman gerak yang kaya, menyenangkan, dan menantang sehingga peserta didik terdorong untuk terlibat secara optimal. Namun demikian, realitas yang ditemukan di berbagai sekolah dasar menunjukkan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani masih didominasi oleh pembelajaran yang berpusat pada guru, yakni peserta didik lebih banyak menerima instruksi dan melakukan latihan teknik secara berulang tanpa diberikan kesempatan yang cukup untuk mengeksplorasi kemampuan geraknya dalam situasi permainan yang dinamis (Hidayah et al., 2026). Model pembelajaran semacam ini sering kali mengurangi intensitas keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik serta membatasi kesempatan siswa untuk mengembangkan keterampilan motorik secara komprehensif (Rizqa et al., 2023). Oleh karena itu, terdapat kesenjangan teoritis antara konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang ideal, yaitu pembelajaran yang aktif, partisipatif, dan berbasis pengalaman gerak dengan praktik pembelajaran yang masih berorientasi

pada penguasaan teknik secara mekanis dan kurang memberikan ruang bagi pengembangan kemampuan motorik secara menyeluruh (Darmawan et al., 2023).

Salah satu pendekatan pembelajaran yang dipandang mampu menjembatani kesenjangan tersebut adalah penerapan Small Side Games (SSG). Small Side Games merupakan bentuk modifikasi permainan yang dilakukan dengan jumlah pemain lebih sedikit, ukuran lapangan yang lebih kecil, serta aturan permainan yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik (Makorohim et al., 2024). Modifikasi tersebut memungkinkan setiap pemain memperoleh kesempatan yang lebih besar untuk berinteraksi dengan permainan, melakukan berbagai gerakan, mengambil keputusan, serta menyelesaikan masalah gerak yang muncul selama permainan berlangsung (Mappaompo, 2024). Berdasarkan perspektif teori belajar gerak, Small Side Games memberikan lingkungan belajar yang kaya akan rangsangan motorik karena peserta didik dituntut untuk melakukan berbagai aktivitas, seperti berlari, berhenti secara tiba-tiba, mengubah

arah gerakan, menjaga keseimbangan tubuh, mengontrol gerakan anggota tubuh, serta berinteraksi dengan teman maupun lawan dalam situasi yang terus berubah. Karakteristik tersebut menjadikan Small Side Games sebagai salah satu bentuk pembelajaran yang berpotensi memberikan stimulus yang efektif terhadap pengembangan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi peserta didik (Mirpana & Mahfud, 2024). Selain itu, aktivitas permainan yang bersifat kompetitif dan menyenangkan juga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa sehingga siswa lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran (Sofyan et al., 2022). Meskipun demikian, penerapan Small Side Games dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar masih belum dilakukan secara optimal dan seringkali hanya digunakan sebagai variasi kegiatan tanpa adanya perencanaan yang sistematis untuk mencapai tujuan pengembangan kemampuan motorik tertentu (Heril, 2023). Akibatnya, potensi besar yang dimiliki Small Side Games sebagai media pengembangan kemampuan motorik anak belum sepenuhnya

dimanfaatkan dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar (Haris, 2025).

Berbagai penelitian terdahulu telah berupaya mengkaji efektivitas Small Side Games dalam meningkatkan berbagai aspek kemampuan fisik dan keterampilan gerak peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Small Side Games mampu meningkatkan intensitas aktivitas fisik karena memberikan waktu aktif bergerak yang lebih tinggi dibandingkan permainan konvensional (Kardi et al., 2025). Penelitian lain menemukan bahwa penerapan Small Side Games berpengaruh positif terhadap peningkatan kapasitas aerobik, daya tahan kardiovaskular, kecepatan, serta keterampilan teknik olahraga pada peserta didik usia sekolah (Wawan et al., 2024). Beberapa studi juga meneliti bahwa Small Side Games dapat meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan siswa, dan kualitas interaksi sosial selama proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung (Pasha et al., 2024). Sejumlah penelitian yang berfokus pada aspek motorik menemukan adanya peningkatan kemampuan kelincahan dan koordinasi setelah

peserta didik mengikuti program latihan berbasis permainan (R. Setiawan, 2025). Namun demikian, hasil telaah terhadap berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih berorientasi pada konteks pembinaan olahraga atau pengembangan keterampilan cabang olahraga tertentu, khususnya sepak bola, futsal, dan permainan beregu lainnya (Yulia & Catur, 2026). Selain itu, sebagian besar penelitian hanya mengukur satu atau dua variabel kemampuan fisik sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh Small Side Games terhadap berbagai komponen kemampuan motorik dasar secara bersamaan (Nafisah & Hariyanto, 2024). Penelitian yang secara simultan mengkaji pengaruh Small Side Games terhadap kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa sekolah dasar masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani formal di lingkungan sekolah dasar Indonesia (Riwu et al., 2026). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan empiris yang membuka peluang untuk dilakukan penelitian lebih lanjut guna memperluas

pemahaman mengenai pengaruh Small Side Games terhadap perkembangan kemampuan motorik siswa sekolah dasar secara lebih komprehensif.

Selain adanya kesenjangan teoritis dan empiris, fenomena sosial yang berkembang saat ini juga memperkuat urgensi dilaksanakannya penelitian mengenai pengembangan kemampuan motorik peserta didik sekolah dasar. Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah mengubah pola aktivitas anak dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan telepon pintar, bermain game digital, menonton video, maupun melakukan aktivitas lain yang bersifat sedentary dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan (Frimoes et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan perilaku sedentary pada anak usia sekolah berkorelasi dengan menurunnya tingkat aktivitas fisik harian serta berpotensi menghambat perkembangan kemampuan dasar anak (Manurung, 2025). Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan anak memiliki kesempatan yang lebih sedikit untuk melatih kemampuan

menjaga keseimbangan tubuh, melakukan perubahan arah gerakan secara cepat, maupun mengembangkan koordinasi berbagai anggota tubuh dalam aktivitas sehari-hari (Anugrah et al., 2026). Berdasarkan kondisi jangka panjang, kondisi tersebut dapat berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani, meningkatnya risiko gangguan kesehatan, serta menurunnya partisipasi anak dalam aktivitas olahraga dan permainan (Gusmawan et al., 2023). Oleh karena itu, sekolah memiliki peran yang sangat penting sebagai lingkungan yang mampu menyediakan pengalaman gerak yang cukup bagi peserta didik melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas (Syahputra et al., 2024). Berdasarkan konteks ini, diperlukan model pembelajaran yang tidak hanya mampu meningkatkan aktivitas fisik siswa, tetapi juga efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik yang menjadi dasar bagi perkembangan fisik siswa. Small Side Games dipandang sebagai salah satu alternatif yang potensial karena mengkombinasikan unsur permainan, aktivitas fisik, dan pengembangan keterampilan gerak dalam satu

kegiatan pembelajaran yang terintegrasi (Kusuma & Irawan, 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal dan identifikasi permasalahan yang dilakukan di SDIT Pelita Harapan Ummat Kabupaten Malang, ditemukan bahwa kemampuan motorik siswa masih perlu mendapatkan perhatian lebih, khususnya pada aspek kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang merupakan komponen penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, variasi model pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani masih perlu dikembangkan agar dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam berbagai aktivitas gerak. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang mampu memberikan stimulus motorik yang lebih optimal sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi peserta didik. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji pengaruh Small Side Games terhadap kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa sekolah dasar di SDIT Pelita Harapan Ummat Kabupaten Malang. Penelitian ini memiliki posisi yang berbeda

dibandingkan penelitian terdahulu karena menguji secara simultan tiga komponen kemampuan motorik yang saling berkaitan dalam satu model intervensi pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis berupa penguatan konsep mengenai efektifitas Small Side Games dalam pengembangan kemampuan motorik anak usia sekolah dasar serta memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi model pembelajaran yang dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah dasar. Berdasarkan landasan teoritis dan hasil penelitian sebelumnya, argument sementara yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa penerapan Small Side Games akan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa karena karakteristik aktivitasnya menuntut peserta didik untuk bergerak secara aktif, melakukan perubahan arah dengan cepat, mempertahankan stabilitas tubuh dalam berbagai situasi permainan, serta mengintegrasikan berbagai pola gerak secara simultan. Semakin sering siswa terlibat dalam

aktivitas Small Side Games yang dirancang secara sistematis, maka semakin besar peluang terjadinya peningkatan kemampuan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang dimiliki oleh siswa sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen yang bertujuan untuk menguji pengaruh penerapan Small Side Games terhadap kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa sekolah dasar. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berorientasi pada pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik yang selanjutnya dianalisis menggunakan prosedur statistik untuk memperoleh kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Creswell & Poth, 2016). Adapun desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan bentuk One Group Pretest-Posttest Design (Campbell & Stanley, 2015). Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan Small Side Games.

Subjek penelitian terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui kondisi awal kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa. Setelah itu, seluruh peserta diberikan perlakuan berupa program pembelajaran Small Side Games yang dirancang secara sistematis sesuai dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, setelah perlakuan selesai diberikan, dilakukan pengukuran akhir (posttest) menggunakan instrumen yang sama dengan pengukuran awal. Perbandingan antara hasil pretest dan posttest digunakan sebagai dasar untuk mengetahui besarnya pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Penggunaan desain ini dinilai sesuai dengan tujuan penelitian karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan serta memperoleh gambaran empiris mengenai efektivitas Small Side Games dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar.

Penelitian ini dilaksanakan di SDIT Pelita Harapan Ummat Kabupaten Malang. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara sengaja (purposive) berdasarkan

pertimbangan akademik dan praktis yang relevan dengan tujuan penelitian. Pertama, sekolah tersebut memiliki program pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan secara terstruktur sehingga memungkinkan penerapan perlakuan penelitian dilakukan secara optimal sesuai dengan jadwal pembelajaran yang berlaku. Kedua, berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa kemampuan motorik siswa, khususnya pada aspek kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi, masih memerlukan pengembangan melalui model pembelajaran yang lebih inovatif dan berpusat pada aktivitas peserta didik. Kondisi tersebut menjadikan sekolah ini relevan untuk dijadikan lokasi penelitian karena sesuai dengan fokus permasalahan yang akan dikaji. Ketiga, pihak sekolah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan penelitian, baik dalam bentuk pemberian izin penelitian maupun penyediaan sarana dan prasarana yang diperlukan selama proses penelitian berlangsung. Selain itu, SDIT Pelita Harapan Ummat Kabupaten Malang memiliki karakteristik peserta didik yang aktif dan beragam sehingga

memungkinkan peneliti memperoleh data yang representatif terkait pengaruh Small Side Games terhadap kemampuan motorik siswa sekolah dasar. Pemilihan lokasi penelitian yang sesuai dengan karakteristik masalah penelitian merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar relevan dengan tujuan penelitian dan mampu memberikan kontribusi ilmiah yang bermakna (Arikunto, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDIT Pelita Harapan Ummat Kabupaten Malang Tahun Pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 60 siswa yang terdiri atas dua rombongan belajar. Populasi dipilih dari siswa kelas V karena pada rentang usia tersebut peserta didik telah memiliki tingkat perkembangan fisik dan motorik yang relatif matang sehingga mampu mengikuti seluruh rangkaian tes dan aktivitas pembelajaran yang diberikan dalam penelitian. Selain itu, siswa kelas V dianggap telah memiliki kemampuan memahami instruksi pembelajaran dan prosedur pengukuran dengan baik sehingga dapat meminimalkan kesalahan dalam proses pengumpulan. Berdasarkan populasi

tersebut, peneliti menentukan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2021). Kriteria yang digunakan meliputi siswa yang aktif mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, tidak memiliki riwayat cedera atau gangguan kesehatan yang mempengaruhi aktivitas fisik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian mulai dari pretest, perlakuan, hingga posttest. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh sampel sebanyak 30 siswa yang dianggap mampu mewakili karakteristik populasi dan memenuhi syarat untuk mengikuti penelitian. Pemilihan sampel secara purposive dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh peserta penelitian memiliki kondisi yang relatif homogen sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan pengaruh perlakuan secara lebih akurat dan objektif (Arikunto, 2021).

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik tes dan pengukuran (testing and measurement) karena variabel yang diteliti berupa kemampuan fisik

yang memerlukan instrumen pengukuran yang objektif dan terstandar. Tahap pertama yang dilakukan adalah pelaksanaan pretest untuk mengukur kemampuan awal kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa sebelum diberikan perlakuan. Pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan Illinois Agility Test yang bertujuan mengukur kemampuan siswa dalam mengubah arah gerakan secara cepat dan tepat. Pengukuran keseimbangan dilakukan menggunakan Stork Stand Test untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mempertahankan stabilitas tubuh saat berdiri pada satu kaki. Sementara itu, koordinasi diukur menggunakan Wall Toss Test yang digunakan untuk menilai kemampuan koordinasi mata dan tangan melalui aktivitas melempar dan menangkap bola dalam waktu tertentu. Setelah pelaksanaan pretest, siswa diberikan perlakuan berupa program pembelajaran Small Side Games selama delapan minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu sehingga total pelaksanaan perlakuan mencapai dua puluh empat pertemuan. Kegiatan Small Side Games dirancang melalui modifikasi jumlah pemain, ukuran lapangan, aturan permainan, dan jenis aktivitas

gerak yang menuntut siswa untuk berlari, berpindah arah, mempertahankan keseimbangan tubuh, serta melakukan koordinasi gerak secara berkelanjutan dalam suasana permainan yang aktif dan menyenangkan (Harliawan et al., 2024). Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest untuk memperoleh data mengenai perubahan kemampuan siswa setelah mengikuti program Small Side Games. Penggunaan instrumen yang sama pada kedua tahap pengukuran dilakukan untuk menjaga konsistensi hasil dan meningkatkan validitas data penelitian.

Data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Analisis data diawali dengan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian melalui nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum pada setiap variabel penelitian. Setelah itu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Test karena jumlah

sampel penelitian kurang dari 50 responden. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas menggunakan Levene's Test untuk mengetahui kesamaan varians data penelitian sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Setelah seluruh prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample T-Test dikarenakan penelitian ini bertujuan membandingkan rata-rata skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama. Selain itu, untuk mengetahui tingkat efektivitas penerapan Small Side Games, dilakukan analisis N-Gain Score yang digunakan untuk mengukur besarnya peningkatan kemampuan siswa setelah mengikuti program perlakuan, sehingga melalui tahapan analisis tersebut diharapkan dapat diperoleh bukti empiris yang valid dan reliabel mengenai pengaruh Small Side Games terhadap peningkatan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa sekolah dasar di SDIT Pelita Harapan Ummat Kabupaten Malang dan hasil penelitian dapat menjadi landasan ilmiah dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan

kebutuhan perkembangan motorik peserta didik (Creswell & Poth, 2016).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Pengaruh *Small Side Games* terhadap Kelincahan Siswa

Kelincahan merupakan salah satu komponen kemampuan motorik yang sangat penting dalam aktivitas fisik anak usia sekolah dasar. Berdasarkan penelitian ini, kelincahan dioperasionalkan sebagai kemampuan siswa untuk melakukan perubahan arah, perpindahan posisi tubuh, serta penyesuaian gerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh selama melakukan aktivitas fisik. Kemampuan ini menjadi salah satu indikator penting dalam perkembangan motorik karena berkaitan erat dengan efektivitas siswa dalam merespons berbagai situasi gerak yang dinamis. Pengukuran kelincahan dilakukan melalui tes yang diberikan sebelum pelaksanaan perlakuan (pretest) dan setelah seluruh rangkaian pembelajaran Small Side Games selesai dilaksanakan (posttest). Hasil pengukuran tersebut digunakan untuk mengetahui sejauh mana perubahan kemampuan kelincahan siswa setelah

memperoleh pengalaman belajar melalui aktivitas permainan yang dimodifikasi.

Tabel 1 Hasil Analisis Kelincahan Siswa

Statistik	Pretest	Posttest
N	30	30
Mean	68,50	82,67
Standar Deviasi	2,92	3,86
Selisih Mean	-	14,17
t-hitung	-	71,487
Sig. (2-tailed)	-	0,000

Sumber: (Hasil Olah Data Penelitian, 2026)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata skor kelincahan siswa sebelum diberikan perlakuan sebesar 68,50 dengan standar deviasi 2,92. Setelah siswa mengikuti pembelajaran berbasis Small Side Games, rata-rata skor meningkat menjadi 82,67 dengan standar deviasi sebesar 3,86. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor sebesar 14,17 poin antara kondisi awal dan kondisi akhir penelitian. Kenaikan rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan perubahan arah, perpindahan posisi, dan respons gerak mengalami perkembangan yang cukup signifikan setelah mengikuti program pembelajaran yang diberikan. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan

bahwa sebaran data pada kedua pengukuran cenderung homogen sehingga peningkatan kemampuan tidak hanya terjadi pada beberapa siswa tertentu, melainkan dialami oleh sebagian besar peserta penelitian.

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai t-hitung sebesar 71,487 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang berada di bawah batas kesalahan 0,05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa penerapan Small Side Games memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa sekolah dasar. Penelitian ini memperlihatkan bahwa aktivitas permainan yang dimodifikasi mampu memberikan stimulus gerak yang efektif untuk mengembangkan kemampuan perubahan arah dan kecepatan gerak siswa.

Hasil observasi selama proses pembelajaran memperlihatkan adanya perubahan perilaku gerak yang cukup jelas pada siswa. Berdasarkan tahap awal penelitian, sebagian siswa masih menunjukkan keraguan ketika harus melakukan perpindahan posisi secara cepat,

terutama saat menghadapi situasi permainan yang menuntut pengambilan keputusan dalam waktu singkat. Beberapa siswa juga terlihat mengalami keterlambatan dalam merespons arah gerak bola maupun pergerakan teman dan lawan. Namun, setelah beberapa kali mengikuti sesi Small Side Games, siswa mulai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyesuaikan posisi tubuh, mempercepat respons gerakan, dan mengoptimalkan penggunaan ruang permainan. Intensitas keterlibatan siswa dalam aktivitas gerak juga terlihat meningkat dari satu pertemuan ke pertemuan berikutnya.

Berdasarkan hasil pengukuran dan observasi tersebut, peneliti menginterpretasikan bahwa peningkatan kemampuan kelincahan dipengaruhi oleh karakteristik Small Side Games yang menempatkan siswa pada situasi permainan yang dinamis dan menuntut keterlibatan aktif secara terus-menerus. Ukuran lapangan yang lebih kecil serta jumlah pemain yang lebih sedikit menyebabkan frekuensi interaksi siswa dengan permainan menjadi lebih tinggi sehingga mereka lebih sering melakukan gerakan berlari,

berhenti mendadak, berbelok, serta mengubah arah gerak sesuai dengan perkembangan situasi permainan. Aktivitas tersebut secara tidak langsung memberikan latihan berulang terhadap sistem neuromuskular yang berperan dalam peningkatan kemampuan kelincahan.

Pola data yang muncul menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa mengalami peningkatan skor pada hasil posttest. Tidak ditemukan adanya siswa yang mengalami penurunan skor setelah mengikuti perlakuan. Pola peningkatan yang relatif konsisten tersebut menunjukkan bahwa Small Side Games tidak hanya efektif bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap siswa dengan kemampuan awal yang lebih rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan Small Side Games merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa sekolah dasar.

Pengaruh *Small Side Games* terhadap Keseimbangan Siswa

Keseimbangan dalam penelitian ini diartikan sebagai

kemampuan siswa untuk mempertahankan kestabilan posisi tubuh baik dalam kondisi statis maupun dinamis ketika melakukan berbagai aktivitas gerak. Kemampuan keseimbangan menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan motorik karena berfungsi sebagai dasar bagi pelaksanaan berbagai keterampilan gerak yang lebih kompleks. Berdasarkan konteks pembelajaran pendidikan jasmani, keseimbangan berperan penting dalam membantu siswa mengontrol posisi tubuh saat berlari, melompat, berputar, maupun melakukan aktivitas permainan lainnya. Oleh karena itu, peningkatan keseimbangan menjadi salah satu indikator yang digunakan untuk menilai efektivitas penerapan Small Side Games dalam penelitian ini.

Tabel 2 Hasil Analisis Keseimbangan Siswa

Sumber: (Hasil Olah Data Penelitian, 2026)

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2 diketahui bahwa rata-rata skor keseimbangan siswa sebelum perlakuan sebesar 69,57 dan meningkat menjadi 84,13 setelah perlakuan diberikan. Selisih peningkatan sebesar 14,57 poin

menunjukkan adanya perkembangan kemampuan keseimbangan yang cukup tinggi setelah siswa mengikuti pembelajaran menggunakan Small Side Games. Nilai standar deviasi yang relatif rendah menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan tersebut terjadi secara merata pada sebagian besar peserta penelitian. Penelitian ini mengindikasikan bahwa pembelajaran berbasis permainan memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan siswa dalam mempertahankan stabilitas tubuh selama melakukan aktivitas gerak.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai t-hitung sebesar 82,131 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil pretest dan posttest. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa Small Side Games berpengaruh terhadap peningkatan

Statistik	Pretest	Posttest
N	30	30
Mean	69,57	84,13
Standar Deviasi	2,86	3,67
Selisih Mean	-	14,57
t-hitung	-	82,131
Sig. (2-tailed)	-	0,000

keseimbangan siswa dapat diterima. Secara statistik, temuan ini

memperlihatkan bahwa perlakuan yang diberikan berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam mengontrol posisi tubuh dan mempertahankan stabilitas gerakan.

Berdasarkan hasil observasi lapangan, siswa menunjukkan perubahan kemampuan yang cukup nyata selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan awal penelitian masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan menjaga keseimbangan ketika melakukan gerakan berhenti secara mendadak atau saat harus mempertahankan posisi tubuh tertentu dalam permainan. Namun, setelah mengikuti beberapa sesi Small Side Games, siswa terlihat lebih stabil ketika melakukan perpindahan posisi, perubahan arah, maupun aktivitas yang membutuhkan kontrol tubuh yang baik. Gerakan siswa menjadi lebih terkoordinasi dan minim kehilangan keseimbangan dibandingkan kondisi sebelum perlakuan.

Interpretasi peneliti menunjukkan bahwa peningkatan keseimbangan terjadi karena aktivitas Small Side Games memberikan pengalaman gerak yang bervariasi dan menuntut siswa melakukan

penyesuaian postur tubuh secara terus-menerus. Situasi permainan yang berubah dengan cepat memaksa siswa untuk mempertahankan kestabilan tubuh dalam berbagai kondisi sehingga kemampuan kontrol postural berkembang secara bertahap. Selain itu, frekuensi aktivitas yang tinggi selama permainan juga memberikan kesempatan yang lebih besar bagi siswa untuk melatih sistem sensorik dan motorik yang berperan dalam menjaga keseimbangan.

Pola data menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa mengalami peningkatan skor keseimbangan setelah mengikuti perlakuan. Tidak terdapat kecenderungan penurunan kemampuan pada hasil pengukuran akhir. Pola ini menunjukkan bahwa Small Side Games mampu memberikan manfaat yang konsisten terhadap perkembangan keseimbangan siswa dan berpotensi menjadi alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan stabilitas tubuh pada anak usia sekolah dasar.

Pengaruh *Small Side Games* terhadap Koordinasi Siswa

Tabel 3 Hasil Analisis Keseimbangan Siswa

Statistik	Pretest	Posttest
N	30	30
Mean	68,57	84,80
Standar Deviasi	2,86	3,93
Selisih Mean	-	16,23
t-hitung	-	66,808
Sig. (2-tailed)	-	0,000

Sumber: (Hasil Olah Data Penelitian, 2026)

Koordinasi dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai kemampuan siswa dalam mengintegrasikan fungsi berbagai anggota tubuh secara harmonis untuk menghasilkan gerakan yang efektif, efisien, dan sesuai dengan tuntutan aktivitas yang dilakukan. Kemampuan koordinasi merupakan fondasi penting dalam penguasaan keterampilan gerak karena melibatkan kerja sama antara sistem saraf, penglihatan, dan otot dalam menghasilkan respons gerak yang tepat. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 diketahui bahwa rata-rata skor koordinasi siswa meningkat dari 68,57 pada saat pretest menjadi 84,80 pada saat posttest. Peningkatan sebesar 16,23 poin merupakan peningkatan tertinggi dibandingkan dua variabel lainnya, yang menunjukkan bahwa Small Side Games memberikan dampak yang

sangat kuat terhadap perkembangan koordinasi siswa.

Nilai t-hitung sebesar 66,808 dengan tingkat signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik. Penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan nyata antara

Statistik	Pretest	Posttest
N	30	30
Mean	69,57	84,13
Standar Deviasi	2,86	3,67
Selisih Mean	-	14,57
t-hitung	-	82,131
Sig. (2-tailed)	-	0,000

kemampuan koordinasi siswa sebelum dan sesudah mengikuti program pembelajaran. Oleh karena itu, penerapan Small Side Games terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi gerak siswa sekolah dasar.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengontrol gerakan tubuh saat menerima, mengoper, maupun mengejar bola dalam permainan. Respons terhadap rangsangan visual terlihat lebih cepat, sementara kemampuan menyesuaikan gerakan dengan situasi permainan juga mengalami perkembangan yang cukup baik. Siswa tampak lebih percaya diri dalam melakukan

berbagai aktivitas yang memerlukan koordinasi antara mata, tangan, kaki, dan gerakan tubuh secara keseluruhan.

Interpretasi peneliti menunjukkan bahwa peningkatan koordinasi yang lebih tinggi dibandingkan variabel lainnya disebabkan oleh karakteristik Small Side Games yang mengintegrasikan berbagai tuntutan gerak dalam satu aktivitas. Selama permainan berlangsung, siswa dituntut untuk mengamati situasi, mengambil keputusan, menentukan arah gerak, dan menyesuaikan posisi tubuh secara bersamaan. Kondisi tersebut memberikan rangsangan yang kompleks terhadap sistem koordinasi motorik sehingga kemampuan koordinasi berkembang lebih optimal.

Pola data menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor koordinasi setelah perlakuan diberikan. Bahkan, peningkatan yang terjadi cenderung lebih besar dibandingkan peningkatan pada variabel kelincahan dan keseimbangan. Pola ini menunjukkan bahwa Small Side Games sangat efektif dalam mengembangkan kemampuan koordinasi gerak siswa sekolah dasar. Secara keseluruhan,

hasil penelitian memperlihatkan bahwa penerapan Small Side Games memberikan dampak positif terhadap seluruh aspek kemampuan motorik yang diteliti, dengan pengaruh terbesar terjadi pada kemampuan koordinasi, diikuti oleh keseimbangan dan kelincahan. Penelitian ini menguatkan bahwa pembelajaran berbasis permainan yang dimodifikasi mampu menjadi alternatif pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif untuk mendukung perkembangan motorik siswa sekolah dasar secara komprehensif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Small Side Games memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa sekolah dasar. Penelitian ini dibuktikan melalui peningkatan rata-rata skor kelincahan dari 68,50 pada saat pretest menjadi 82,67 pada saat posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 14,17 poin dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas pembelajaran yang dirancang melalui permainan kelompok kecil mampu memberikan stimulus yang efektif

terhadap perkembangan kemampuan siswa dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat dan tepat. Secara teoritis, kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerak secara cepat tanpa kehilangan kontrol keseimbangan tubuh (Saputra & Ali, 2026). Kemampuan ini tidak hanya dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan gerak, tetapi juga oleh koordinasi neuromuskular, kemampuan persepsi terhadap situasi lingkungan, serta kualitas pengambilan keputusan selama aktivitas berlangsung (A'mali & Henjilito, 2025). Karakteristik Small Side Games yang menuntut siswa untuk bergerak secara aktif dalam ruang permainan yang lebih sempit menyebabkan frekuensi keterlibatan gerak meningkat secara signifikan. Kondisi tersebut mendorong siswa untuk lebih sering melakukan akselerasi, deselerasi, perpindahan posisi, perubahan arah, dan penyesuaian gerak terhadap situasi permainan yang terus berubah. Small Side Games mampu meningkatkan berbagai komponen kebugaran fisik, termasuk kelincahan, karena memberikan intensitas aktivitas yang lebih tinggi dibandingkan pendekatan

pembelajaran konvensional (Faricha et al., 2025). Modifikasi permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit mampu meningkatkan frekuensi sentuhan bola, intensitas gerak, dan keterlibatan fisik peserta didik sehingga berdampak positif terhadap perkembangan kemampuan motorik (I. Setiawan et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan kelincahan yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian antara teori perkembangan motorik, temuan empiris terdahulu, dan kondisi faktual yang terjadi selama proses penelitian berlangsung.

Selain berdampak terhadap kelincahan, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Small Side Games memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan keseimbangan siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor keseimbangan meningkat dari 69,57 menjadi 84,13 setelah perlakuan diberikan, dengan selisih peningkatan sebesar 14,57 poin dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami perkembangan kemampuan dalam mempertahankan stabilitas tubuh baik saat bergerak

maupun ketika harus menyesuaikan posisi tubuh terhadap perubahan situasi permainan. Secara konseptual, keseimbangan merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan pusat gravitasi tubuh agar tetap berada dalam bidang tumpuan selama melakukan aktivitas statis maupun dinamis (Narista & Wiriawan, 2025). Kemampuan keseimbangan sangat penting dalam perkembangan motorik anak karena menjadi fondasi bagi pelaksanaan berbagai keterampilan gerak yang lebih kompleks (Rifaldi & Aspa, n.d.). Selama pelaksanaan Small Side Games, siswa secara terus-menerus dihadapkan pada situasi yang menuntut kontrol postural yang baik, seperti berlari sambil menghindari lawan, melakukan perubahan arah secara mendadak, mempertahankan posisi tubuh saat menerima bola, maupun bergerak dalam ruang permainan yang terbatas. Aktivitas tersebut menyebabkan sistem vestibular, proprioseptif, dan visual bekerja secara simultan untuk mempertahankan kestabilan tubuh (Herlambang et al., 2022). Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan multidirectional dan perubahan posisi tubuh secara berulang mampu

meningkatkan kemampuan keseimbangan anak usia sekolah (Iwan & Sudarmada, 2025). Namun demikian, peningkatan keseimbangan yang diperoleh dalam penelitian ini relatif lebih tinggi dibandingkan beberapa penelitian terdahulu. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek penelitian yang berada pada fase perkembangan motorik fundamental sehingga memiliki kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap berbagai bentuk stimulasi gerak (Putri & Azizah, 2026). Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan tidak hanya mampu meningkatkan motivasi belajar siswa, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan keseimbangan yang menjadi dasar berbagai keterampilan gerak lainnya.

Temuan yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan koordinasi yang menunjukkan selisih rata-rata terbesar dibandingkan variabel lainnya, yaitu sebesar 16,23 poin. Rata-rata skor koordinasi meningkat dari 68,57 pada saat pretest menjadi 84,80 pada saat posttest dengan nilai

signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Small Side Games memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap perkembangan kemampuan koordinasi siswa sekolah dasar. Secara teoritis, koordinasi merupakan kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai bagian tubuh dan fungsi sensorimotor ke dalam satu pola gerakan yang efektif dan efisien guna mencapai tujuan tertentu (Anniza & Iskandar, 2022). Kemampuan koordinasi melibatkan interaksi yang kompleks antara sistem saraf pusat, sistem sensorik, proses kognitif, dan sistem muskuloskeletal dalam menghasilkan respons gerak yang tepat terhadap berbagai rangsangan lingkungan (Sadam et al., 2025). Berdasarkan konteks Small Side Games, siswa tidak hanya dituntut untuk bergerak secara fisik, tetapi juga harus mengamati situasi permainan, memperkirakan pergerakan lawan, menentukan strategi tindakan, dan melakukan respons gerak dalam waktu yang relatif singkat. Aktivitas tersebut secara langsung memberikan rangsangan terhadap kemampuan koordinasi mata, tangan, kaki, dan keseluruhan tubuh. Pengalaman gerak yang beragam dalam konteks

permainan akan mempercepat perkembangan koordinasi motorik anak dibandingkan aktivitas yang bersifat monoton dan berulang (Sadam et al., 2025). Aktivitas fisik berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan motorik dasar dan koordinasi gerak secara signifikan pada anak usia sekolah. Tingginya peningkatan koordinasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Small Side Games mampu menciptakan lingkungan belajar yang kaya akan pengalaman gerak sehingga memberikan peluang yang lebih besar bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan koordinasi secara optimal. Temuan ini sekaligus memperlihatkan bahwa pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan unsur fisik, kognitif, dan sosial dalam satu aktivitas dapat menghasilkan perkembangan motorik yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada latihan teknik secara terisolasi.



Gambar 1. Pelaksanaan pembelajaran berbasis Small Side Games pada siswa SDIT Pelita Harapan Ummat Kabupaten Malang

Sumber: (Dokumentasi Peneliti, 2026)

Gambar di atas memperlihatkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang melibatkan peserta didik sekolah dasar dalam aktivitas gerak berbasis permainan di lingkungan sekolah. Terlihat seorang guru atau instruktur memberikan arahan kepada siswa yang berada dalam formasi menyebar di area lapangan sekolah sebelum atau selama pelaksanaan kegiatan Small Side Games. Posisi siswa yang aktif bergerak dan tersebar pada berbagai titik menunjukkan adanya keterlibatan fisik yang tinggi serta kesempatan yang merata bagi setiap peserta didik untuk berpartisipasi dalam aktivitas pembelajaran. Kondisi tersebut mencerminkan karakteristik utama Small Side Games, yaitu memberikan ruang gerak yang lebih luas kepada

setiap siswa untuk melakukan berbagai aktivitas motorik seperti berlari, berpindah posisi, mengubah arah gerak, menjaga keseimbangan tubuh, serta merespons instruksi dan situasi permainan secara cepat. Selain itu, interaksi yang terjadi antara guru dan peserta didik menunjukkan bahwa proses pembelajaran berlangsung secara terstruktur dengan tetap mempertahankan unsur permainan yang menyenangkan. Situasi pembelajaran sebagaimana tampak pada gambar ini mendukung hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa setelah mengikuti program Small Side Games. Keterlibatan aktif peserta didik dalam berbagai aktivitas gerak yang bervariasi memungkinkan terjadinya stimulasi neuromuskular secara berkelanjutan sehingga berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan motorik secara optimal. Oleh karena itu, dokumentasi kegiatan ini memberikan bukti visual bahwa implementasi Small Side Games mampu menciptakan lingkungan belajar yang aktif, partisipatif, dan kondusif untuk mendukung

peningkatan kemampuan motorik siswa sekolah dasar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi yang terjadi setelah penerapan Small Side Games bukanlah fenomena yang berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil dari interaksi yang saling berkaitan antara berbagai komponen kemampuan motorik. Kelincahan yang baik membutuhkan kemampuan koordinasi yang memadai agar individu dapat mengontrol gerakan tubuh secara efektif ketika melakukan perubahan arah. Koordinasi yang baik juga memerlukan dukungan kemampuan keseimbangan agar tubuh tetap stabil selama melakukan aktivitas gerak yang kompleks. Keterkaitan tersebut menunjukkan bahwa perkembangan ketiga komponen motorik tersebut berlangsung secara terintegrasi dan saling memengaruhi satu sama lain. Temuan penelitian ini selaras dengan teori sistem dinamis (dynamic systems theory) yang menjelaskan bahwa perkembangan motorik merupakan hasil interaksi antara karakteristik individu, tuntutan tugas gerak, dan lingkungan tempat aktivitas

dilakukan. Small Side Games berperan sebagai lingkungan belajar yang menyediakan berbagai tantangan gerak sehingga memungkinkan terjadinya adaptasi motorik secara berkelanjutan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan Small Side Games memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi siswa sekolah dasar di SDIT Pelita Harapan Ummat Kabupaten Malang, yang ditunjukkan melalui peningkatan skor pada seluruh variabel penelitian setelah pemberian perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa Small Side Games merupakan pendekatan pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan kemampuan motorik siswa karena mampu menghadirkan pengalaman belajar yang aktif, dinamis, dan berorientasi pada keterlibatan langsung peserta didik dalam berbagai aktivitas gerak yang menuntut kemampuan berpikir, beradaptasi, mengambil keputusan, serta mengontrol gerakan tubuh secara simultan. Peningkatan yang terjadi pada kemampuan kelincahan

menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu melakukan perubahan arah gerak secara cepat dan terkontrol, sedangkan peningkatan keseimbangan mengindikasikan adanya perkembangan kemampuan mempertahankan stabilitas tubuh selama melakukan aktivitas fisik. Sementara itu, peningkatan koordinasi yang menjadi temuan paling dominan memperlihatkan bahwa karakteristik Small Side Games yang mengintegrasikan unsur kognitif, sensorik, dan motorik dalam satu aktivitas permainan mampu memberikan stimulus yang optimal terhadap perkembangan koordinasi gerak siswa. Berdasarkan perspektif keilmuan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas model pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmani, khususnya pada jenjang sekolah dasar, sekaligus memperkaya literatur yang menjelaskan bahwa pengembangan kemampuan motorik anak akan lebih optimal apabila dilakukan melalui aktivitas yang bermakna, menyenangkan, menantang, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Selain memberikan kontribusi

terhadap pengembangan teori pembelajaran pendidikan jasmani dan perkembangan motorik, hasil penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi guru dan sekolah untuk lebih mengoptimalkan penggunaan model pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Namun demikian, hasil penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain penggunaan desain penelitian One Group Pretest–Posttest Design tanpa kelompok kontrol sehingga efektivitas perlakuan belum dapat dibandingkan secara langsung dengan model pembelajaran lain, jumlah sampel yang relatif terbatas dan hanya berasal dari satu sekolah sehingga tingkat generalisasi hasil penelitian masih terbatas, serta fokus penelitian yang hanya mencakup aspek kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi sehingga belum mampu menggambarkan pengaruh Small Side Games terhadap dimensi perkembangan peserta didik yang lebih luas seperti daya tahan, kekuatan, kemampuan sosial, motivasi belajar, maupun aspek psikologis lainnya. Selain itu, durasi

pelaksanaan penelitian yang relatif singkat juga belum memungkinkan untuk mengidentifikasi dampak jangka panjang dari penerapan Small Side Games terhadap perkembangan peserta didik. Oleh karena itu, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan menghasilkan dasar pengambilan kebijakan yang lebih kuat, penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih beragam, desain eksperimen yang lebih ketat melalui penggunaan kelompok kontrol, serta cakupan variabel yang lebih luas sehingga dapat menghasilkan bukti empiris yang lebih representatif mengenai efektivitas Small Side Games sebagai model pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan awal bagi pengembangan kebijakan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif, berbasis bukti ilmiah, dan berorientasi pada optimalisasi perkembangan motorik peserta didik secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- A'mali, F. A., & Henjilito, R. (2025). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Menggiring Bola Sepakbola Pada Siswa SSB Patriot Muda Kuok. *Catha: Jurnal Penelitian Kreatif Dan Inovatif*, 2(3), 50–59.
- Anniza, M., & Iskandar, D. (2022). Hubungan Koordinasi Dan Kelincahan Terhadap Resiko Cedera Pemain Futsal Di SMP Muhammadiyah Cilegon. *Journal Of Applied Health Research And Development*, 4(1), 156–157.
- Anugrah, B., Risma, R., & Rustiawan, H. (2026). PENGARUH LATIHAN ICKY SHUFFLE LADDER TERHADAP KELINCAHAN DALAM OLAHRAGA BULUTANGKIS. *Jurnal Keolahragaan*, 9(3).
- Arikunto, S. (2021). Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi. Bumi Aksara.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (2015). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Ravenio books.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Darmawan, A., Rahmadani, A., & Riau, U. I. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Ekstrakurikuler SMPN 6 Siak Hulu. 2(3), 632–640.
- Faricha, D., Syurrahmi, S., Najizah, F., & Abidin, Z. (2025). Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run dan

- Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Pemain Futsal di Tunas Muda Eleven. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 296–305.
- Fosnot, C. T. (2013). *Constructivism: Theory, perspectives, and practice*. Teachers College Press.
- Frimoes, B., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2023). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 8 Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 3(2), 24–34.
- Gusmawan, M. R., Dos Santos, M. H., & Rijaluddin, K. (2023). Pengaruh Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribling Pada Sepak Bola Sisw SMP 6 Satap Sibulue. *Indonesian Journal Of Physical Activity and Sport Development (IJPASD)*, 1(1), 29–47.
- Haris, I. (2025). Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan terhadap Keterampilan Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1), 41–48.
- Harliawan, M., Temmassonge, A., & Ilahi, R. (2024). Implementasi fundamental movement skills (FMS) pada anak sekolah dasar. *Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7(1), 138–146.
- Heril, A. H. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet Basket Kabupaten Bone Ditinjau Dari Keseimbangan Tubuh. Tesis: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1601–1606.
- Hidayah, L. E., Hasibuan, C. E., Purba, M. A., Wirdahani, S. D., Balqis, F. S., Tusyifah, N. L., Sirait, N. M., & Ardika, A. (2026). Pengaruh Pembelajaran PJOK Berbasis Ethnosport: Studi Komparasi Permainan Tradisional Aceh dan Jawa Terhadap Keterampilan Gerak Fundamental dan Karakter Sosial Siswa Sekolah Dasar. *Dinamis: Jurnal Inovasi Dan Transformasi Pendidikan*, 1(2), 349–362.
- Iwan, K., & Sudarmada, I. N. (2025). Pengaruh Pelatihan Menggiring Bola Terhadap Kelincahan dan Koordinasi pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMPN 2 Semarapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 13(1), 37–43.
- Kardi, I. S., Ansar, C. S., Asri, A., Mubarak, M. F., Oktavian, I. D., Yudistira, I., Logo, Y., & Mirin, M. (2025). PENGARUH MODEL LATIHAN KIDS'ATHLETICS TERHADAP KESEIMBANGAN, KELINCAHAN, DAN KOORDINASI ANAK USIA 6-7 TAHUN. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(1), 27–37.
- Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun Pada SSB Mliwis Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 157–164.

- Latief, M. A. F., Jarkasih, S., & Al Amin, Z. (2025). Meningkatkan Kelincahan dan Koordinasi Gerak Siswa melalui Kegiatan Senam Irama Poco-Poco di Kelas IV SD. *SEMNASFIP*, 2(2), 2288–2293.
- Makorohim, M. F., Yani, A., Malau, P. H., & Priadi, A. T. (2024). Pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan siswa sekolah menengah pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 1–8.
- Manurung, J. D. (2025). Analisis Senam Sehat Gembira Dalam Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Siswa SD N 098022 Partimbalan Kabupaten Simalungun. *Edukatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 19–24.
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11.
- Mappaompo, M. A., Asjaya, I., Muhammadong, M., Nur, M., & Hudain, M. A. (2024). Koordinasi mata kaki, kelincahan dan percaya diri terhadap hasil belajar menggiring bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 34–44.
- Mirpana, K., & Mahfud, I. (2024). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(2), 267–272.
- Nafisah, N., & Hariyanto, E. (2024). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. 2(2).
- Narista, M. D. A. N., & Wiriawan, O. W. (2025). PENGARUH LATIHAN HOPSCOTH DAN BUNNY HOP TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN SISWA DI SMA NEGERI 17 SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(7), 1581–1590.
- Nurulita, R. F. (2026). PENGARUH LATIHAN SENAM LANTAI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA SMP NEGERI 1 PATTALLASSANG. 26(1), 2024–2027.
- Pasha, A. G. K., Mahardika, G. P., & Sitompul, S. R. (2024). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Roundnet Di Smk Pgri 5 Jakarta Barat. *Jurnal Penjaskesrek*, 11(2), 99–113.
- Putri, S. D. A., & Azizah, A. R. (2026). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Dan Engklek Terhadap Kemampuan Di SD Negeri 1 Sidakangen. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1), 1–14.
- Ramandika, D. N., & Muldan, D. (2025). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP HASIL BERMAIN DALAM PERMAINAN HADANG PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 JAPARA. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(04), 224–236.
- Rifaldi, R., & Aspa, A. P. (n.d.). Pengaruh Latihan Five-Cone Drill terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMAN 1 Kuantan Mudik. *Journal Sport Science Indonesia*, 4(4), 1–10.

- Riwu, F. L., Wani, B., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2026). EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN KETERAMPILAN GERAK MANIPULATIF TERHADAP KOORDINASI DAN KELINCAHAN SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 6(1), 322–334.
- Rizqa, M., Indika, P. M., & Pranoto, N. W. (2023). Pengaruh permainan tradisional lari balok terhadap kelincahan siswa sekolah dasar The effect of traditional running block games on the agility of elementary school students *Abstrak*. 3, 74–81.
- Sadam, S., Rostati, R., & Rafiun, A. (2025). Pengaruh Permainan Tradisional Lari Balok Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(3), 49–55.
- Saputra, H. P., & Ali, J. S. (2026). Pengaruh Model Latihan Shuttle Run terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulu Tangkis pada Usia 9-11 Tahun di Club Talenta Kebumen: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(4), 23914–23924.
- Setiawan, I., Wijayanti, D. G. S., Annas, M., & Pujiyanto, A. (2024). Pengaruh Permainan Lempar Tangkap Bola Terhadap Koordinasi Mata Tangan Dan Kaki Siswa Tunagrahita. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 565–573.
- Setiawan, R. (2025). Pengaruh Pembelajaran Motorik Dasar terhadap Koordinasi Gerak Siswa SDN 4 Lando. *Journal of Elementary Education Research*, 1(2), 65–74.
- Sofyan, D., Fauzi, R. S., Sahudi, U., Rustandi, E., Priyono, A., & Indrayogi, I. (2022). Alternatif meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar: Pendekatan bermain. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(2), 438–448.
- Syahputra, M. F., Sihite, S. S. E., Syahputra, M. A., & Ndruru, F. (2024). Systematic Literature Review: Model Pembelajaran bola basket Ketangkasan untuk Peningkatan Keseimbangan dan Koordinasi di Sekolah dengan Metode SLR. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(3), 163–167.
- Wawan, W., Siantoro, G., & Khamidi, A. (2024). Kemampuan keseimbangan dan koordinasi pada siswa kelas 3 dan 4 sekolah dasar. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 133–145.
- Yulia, S., & Catur, D. (2026). Pengaruh permainan tradisional lompat tali dalam meningkatkan kelincahan pada siswa kelas V SD Negeri 15 Padang Genting. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 12(3), 275–281.
- Zwicker, J. G., & Harris, S. R. (2009). A reflection on motor learning theory in pediatric occupational therapy practice. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 76(1), 29–37.