

Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Melalui Penerapan Ice Breaking

Sry Agustina*, Ahmad, Irsan Kahar, Rachmat Hidayat, A Heri Riswanto, Fajri Hamzah

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

*Correspondence: sryagustinal23456@gmail.com

Abstract

Low student interest and learning outcomes in physical fitness classes at SDN 29 Songka were the background for this study. The main problems included a monotonous learning atmosphere, lack of active participation, and student motivation, as evidenced by only 44% of students achieving the minimum passing grade (KKM) at the beginning of the study. This study aims to improve students' physical fitness learning outcomes through the application of ice breaking techniques. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method, which is carried out in two cycles. Each cycle consists of the planning, action, observation, and reflection stages. The research subjects were 25 fifth-grade students. Data were collected through observation, tests, and documentation, then analyzed quantitatively and qualitatively. The results showed a significant increase in learning outcomes in the cognitive, psychomotor, and affective domains. Classical mastery of knowledge increased from 48% (Cycle I) to 84% (Cycle II). In the skill domain, mastery increased from 60% to 96%, and in the attitude domain from 72% to 100%. The application of ice breaking successfully created a pleasant learning atmosphere and increased student activity. It was concluded that the application of ice breaking was effective in improving learning outcomes and student interest in physical fitness learning.

Keyword: Ice breaking; learning motivation; physical fitness learning; classroom action research

Abstrak

Rendahnya minat dan hasil belajar siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani di SDN 29 Songka menjadi latar belakang penelitian ini. Permasalahan utama meliputi suasana pembelajaran yang monoton, kurangnya partisipasi aktif, dan motivasi siswa, yang ditunjukkan hanya 44% siswa yang mencapai Ketuntasan Minimal (KKM) pada kondisi awal. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa melalui penerapan teknik *ice breaking*. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 25 siswa kelas V. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan hasil belajar yang signifikan pada ranah kognitif, psikomotorik, dan afektif. Ketuntasan klasikal untuk pengetahuan meningkat dari 48% (Siklus I) menjadi 84% (Siklus II). Pada ranah keterampilan, ketuntasan meningkat dari 60% menjadi 96%, dan pada ranah sikap dari 72% menjadi 100%. Penerapan *ice breaking* berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan meningkatkan keaktifan siswa. Disimpulkan bahwa penerapan *ice breaking* efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan minat siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Kata kunci: Ice breaking; motivasi belajar; pembelajaran kebugaran jasmani; penelitian tindakan kelas.

Received: 9 Juli 2025 | Revised: 2, 20 September, 15 Oktober 2025

Accepted: 15 November 2025 | Published: 21 November 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Hasil belajar merupakan salah satu komponen yang penting dalam proses belajar, karena hasil belajar merupakan tolak ukur keberhasilan suatu proses pembelajaran (Arifin, 2022). Melalui hasil belajar kita dapat mengetahui keberhasilan atau kekurangan dalam proses pembelajaran di sekolah. Hasil belajar bukannya berupa penguasaan pengetahuan, tetapi kecakapan, keterampilan dan mengadakan pembagian kerja, penguasaan hasil dapat dilihat dari perilakunya, baik perilakunya dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berfikir maupun keterampilan motorik” Dari uraian tersebut kemampuan yang diperoleh siswa selama proses belajar mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor, hasil belajar tersebut berbentuk nilai yang diperoleh setelah siswa mengikuti kegiatan belajar terutama kegiatan pembelajaran PJOK (Iqbal et al., 2024).

Guru dapat menerapkan ice breaking diawal pembelajaran agar lebih optimal hasil yang didapatkan serta disela-sela proses pembelajaran agar dapat menghilangkan kebakuan atau kejenuhan siswa yang dapat menyebabkan rasa ngantuk pada siswa dalam proses pembelajaran (Sucahyo & Ningtyas, 2023; Rahmania, T., & Kusumawati, 2025). Ice breaking digunakan untuk menciptakan suasana belajar dari pasif menjadi aktif, dari kaku menjadi gerak, dan jenuh menjadi riang (Noviyanti et al., 2022). Ada beberapa jenis kegiatan ice breaking yang dapat diterapkan diantaranya, yel-yel, games, menyanyi, tepuk tangan, humor, serta gerak anggota badan. Dengan berbantuan Ice breaking pembelajaran menjadi menyenangkan dan dapat mendorong minat belajar dari peserta didik (Harianja & Sapri, 2022).

Ice breaking dapat diberikan pada awal pembelajaran untuk menyiapkan minat belajar siswa, atau disela-sela pembelajaran untuk menghilangkan kejenuhan dan meningkatkan konsentrasi kembali siswa dan bahkan dapat diberikan diakhir pembelajaran untuk mengakhiri kegiatan dengan penuh suka cita (Sinaga & Syaflita, 2023). Kemampuan siswa dalam memahami konsep pembelajaran memiliki perbedaan antara satu dengan yang lainnya. Dalam proses pembelajaran dikelas, seorang guru sering menjumpai siswa yang mengalami kesulitan belajar. Kesulitan dapat dipahami sebagai suatu kondisi tertentu yang ditandai dengan munculnya hambatan dalam tujuan, sehingga diperlukan usaha yang giat lagi dalam mengatasinya (Azzahra & Amaliyah, 2022).

Sedangkan, belajar dapat didefinisikan sebagai perilaku yang dimodifikasi melalui latihan atau pengalaman. Dengan kata lain, perubahan perilaku yang mengalami perubahan dalam pembelajaran melibatkan berbagai aspek kepribadian fisik, kemampuan, kebiasaan-kebiasaan atau beberapa hambatan untuk prestasi akademik (Triani et al., 2023). Berhasil tidaknya proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah sesuai dengan tujuan yang diharapkan ditentukan oleh banyak faktor baik dari internal maupun dari eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa yang mempengaruhi keberhasilan dalam belajar diantaranya yaitu kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (intelektensi) dan kematangan sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa diantaranya yaitu lingkungan alam dan lingkungan sosial yang meliputi keluarga, masyarakat dan sekolah (Syafi'i et al., 2018).

Kondisi psikologis salah satunya adalah persepsi. Hasil belajar adalah hasil akhir yang telah diperoleh dan dicapai oleh seseorang dalam melakukan kegiatan. Hasil belajar dibedakan

menjadi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik (Sobarna et al., 2020). Minat belajar merupakan faktor kunci dalam motivasi kerja. Misalnya, aktivitas fisik dan olahraga yang sehat dan aktif dapat membantu mendukung kesehatan dan kesejahteraan fisik dan mental anak-anak. Selain itu, aktivitas fisik dapat meningkatkan kinerja akademik siswa, termasuk perhatian, memori, dan keterampilan sosial (Putri et al., 2023). Dalam proses pembelajaran PJOK diperlukan penerapan metode yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik untuk meningkatkan minat dan motivasi belajar peserta didik.

Upaya untuk meningkatkan tingkat pengetahuan belajar peserta didik, guru diharapkan mampu memberikan metode pembelajaran yang dapat menarik antusias peserta didik dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran yang dapat membuat peserta didik tertarik salah satunya adalah dengan memberikan model-model pembelajaran yang menarik dan bervariasi (Muhammad et al., 2024). Guru pendidikan jasmani merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, dan menilai hasil pembelajaran pendidikan olahraga (Saitya, 2022). Guru berperan dalam mengatur dan mengkondisikan lingkungan belajar agar peserta didik dapat belajar dengan aman dan nyaman.

Persiapan yang dilakukan adalah mendesain pembelajaran mulai dari menyiapkan materi, menentukan metode mengajar, dan menentukan alat fasilitas/ media (Purnawan & Hidayati, 2021). Hubungan antara guru dan siswa/anak didik di dalam proses belajar mengajar merupakan faktor yang sangat menentukan. Mengorganisasikan materi, metode yang diterapkan, media yang digunakan dan bagaimana cara guru melakukan sebuah inovasi pembelajaran dengan melakukan modifikasi itu menjadi solusi masalah tersebut di atas (Irawan et al., 2020). Guru sebagai pendidik dapat menyelengi pembelajaran dengan melakukan intermezo berupa permainan atau games yang melibatkan gerak tubuh anak.

Selain itu, pembelajaran luar kelas atau di alam akan membuat anak lebih antusias (Prastyawan & Pulungan, 2022). Guru juga memiliki peran yang penting dalam keberhasilan pembelajaran. Keberhasilan guru dapat dilihat ketika proses pembelajaran mencapai tujuan pendidikan. Salah satu tercapainya tujuan pendidikan yaitu, ketika pembelajaran peserta didik yang mampu paham dan mengerti tentang materimateri yang telah disampaikan. Selain itu, guru juga harus mampu untuk membimbing peserta didik untuk menumbuhkan minat belajar sehingga dapat meningkatkan potensinya secara maksimal. Keberhasilan guru juga dapat dilihat pada saat menyampaikan pembelajaran yang bergantung dengan kelancaran interaksi dan komunikasi dengan peserta didik.

Ketika guru mendapati ketidaklancaran dalam interaksi dan komunikasi maka hal tersebut akan mengganggu pesan atau makna pembelajaran yang telah disampaikan oleh seorang guru. Penyampaian pesan atau makna untuk peserta didik bisa menggunakan verbal dan non-verbal. Akan tetapi, hal tersebut tak luput oleh hambatan-hambatan yang membuat proses komunikasi berjalan dengan lancar. Untuk itu, guru perlu meningkatkan kreativitas supaya dapat meminimalisir terjadinya hambatan yang menghalangi kegiatan proses komunikasi dalam pembelajaran tersebut. Pada tahun 2018, pemerintah Indonesia meluncurkan konsep Kurikulum Mandiri atau Merdeka untuk mengatasi masalah relevansi pendidikan dengan kebutuhan tenaga kerja.

Konsep tersebut memberikan kebebasan dan keleluasaan bagi guru dan siswa untuk memilih dan mengembangkan konten pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan kondisi setempat (Wibowo & Salfadilah, 2025). Sekolah merupakan institusi pendidikan yang memiliki berbagai dimensi yang satu sama lain berkaitan dan saling menunjang yang di dalamnya terdapat kegiatan belajar mengajar untuk peningkatan kualitas dan pengembangan potensi peserta didik. Kepada sekolah memiliki jabatan tertinggi di sekolah. Karena kepala sekolah memiliki peranan penting dan segala sesuatu yang ada di sekolah (Minsih et al., 2019). Oleh sebab itu, sejalan dengan ini, dibutuhkan kolaborasi antara pihak sekolah, wali murid dan masyarakat setempat.

Dari ketiga unsur pendukung ini, dibutuhkan pimpinan yang dapat mengembangkan, menjadikan, dan menjalankan program-program sekolah dalam menentukan langkah lanjutan dan mempertahankan apa yang sudah diyakini berhasil mencapai tujuan yang telah ditentukan (Wati et al., 2022). Berarti proses pembelajaran di sekolah bukanlah proses yang dilaksanakan secara asal-asalan akan tetapi proses yang bertujuan jelas sehingga segala sesuatu yang dilakukan guru dan siswa diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Hal demikian diperlukan adanya pengembangan dan penerapan metode pembelajaran yang baik untuk memperbaiki kualitas pendidikan (Kahar et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi kepada guru dan siswa SDN 29 Songka. Kurangnya minat menjadi suatu kendala siswa dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Sesuai dengan KKM yang di tetapkan yaitu 75, siswa yang mencapai ketuntasan sebanyak 11 siswa atau 44% dari 25 siswa, sedangkan siswa yang tidak mencapai ketuntasan sebanyak 14 siswa atau 56%. Dilihat dari data tersebut penerapan permasalahan yang menjadi pemicu, permasalahan tersebut diantaranya: 1) sebagian siswa belum aktif dalam pembelajaran, 2) siswa merasa bosan melakukan pembelajaran PJOK, 3) kurangnya motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK, 4) Metode pembelajaran yang kurang menarik 4) merasa tidak percaya diri, 5) kurangnya dukungan fasilitas, 6) faktor lingkungan seperti cuaca panas.

Hal tersebut dapat di lihat ketika guru sedang memaparkan materi masih ada beberapa peserta didik yang saling berbicara satu sama lain dengan temannya dikarenakan suatu faktor yaitu sebagian dari siswa yang merasa bosan dalam pembelajaran olahraga tersebut. Oleh karena itu, dengan adanya penerapan ice breaking dapat menghilangkan kebosanan, melatih siswa berpikir kreatif, melatih kerjasama tim, meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan konsentrasi siswa untuk melanjutkan pembelajaran tersebut. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta karakter siswa.

Namun, kenyataannya masih banyak siswa yang menunjukkan kurangnya minat dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal ini terlihat dari rendahnya partisipasi, antusiasme, dan perhatian siswa selama kegiatan berlangsung. Akibatnya, hasil belajar siswa menjadi kurang optimal dan tujuan pembelajaran belum tercapai secara maksimal. Kurangnya minat siswa dalam pembelajaran PJOK disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton dan kurang melibatkan siswa secara aktif. Guru sering kali hanya berfokus pada penyampaian materi dan latihan fisik tanpa memberikan variasi kegiatan yang menyenangkan. Kondisi ini membuat siswa cepat merasa bosan dan kehilangan motivasi untuk berpartisipasi.

Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam strategi pembelajaran agar suasana belajar menjadi lebih menarik dan interaktif. Salah satu solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tersebut adalah penggunaan ice breaking dalam pembelajaran PJOK. Kegiatan ice breaking mampu mencairkan suasana, menumbuhkan semangat, dan membangun interaksi positif antar siswa. Dengan penerapan ice breaking yang terencana, siswa akan lebih termotivasi, aktif, dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Pada akhirnya, hal ini diharapkan dapat meningkatkan minat serta hasil belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa melalui penerapan teknik ice breaking di SDN 29 Songka. Desain penelitian ini terdiri dari dua siklus yang masing-masing mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V B yang berjumlah 25 orang, terdiri dari 12 laki-laki dan 13 perempuan. Teknik ice breaking diterapkan pada awal, tengah, dan akhir pembelajaran untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan aktif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dalam meningkatkan hasil belajar siswa.

Tabel 1. Norma penilaian tes

No.	Nama	Aspek Penilaian																Skor	Nilai Akhir	Ket.					
		Kecepatan				Kelincahan				Daya Tahan				Kekuatan							Kelenturan				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
1																									
2																									
3																									
Keterangan:																									
Nilai 1 = kurang													3 = baik												
2 = cukup													4 = sangat baik												

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif dengan membandingkan nilai hasil belajar yang meliputi psikomotor, afektif dan kognitif siswa dari pra tindakan, siklus I, dan siklus II. Indikator keberhasilan penelitian ini ditentukan berdasarkan peningkatan ketuntasan belajar siswa yang mencapai minimal 75 secara individu dan 80% secara klasikal.

Hasil

Berdasarkan pada observasi telah dilakukan untuk mengetahui kondisi kelas maka ditemukan permasalahan kurangnya minat siswa dalam melakukan pembelajaran penjas. Setelah mengetahui permasalahan yang di hadapi, maka peneliti menerapkan ice breaking untuk meningkatkan minat dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjas. Penyusunan Pra-Tindakan bisa kita lihat di bawah ini.

Tabel 2. Nilai awal siswa

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	2	8%
3	75-83	Cukup	9	36%
4	< 75	Kurang	14	56%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel hasil observasi kebugaran jasmani dalam meningkatkan hasil belajar melalui penerapan ice breaking dengan jumlah 25 siswa dengan rincian sebagai berikut. 0 siswa atau 0,00% dengan kategori “sangat baik”, 2 siswa atau 8% dengan kategori “baik”, 9 siswa atau 36% dengan kategori “cukup”, 14 siswa atau 56% kategori “kurang”. Selanjutnya penyusunan rencana tindakan disusun berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dengan menerapkan metode ice breaking dalam pembelajaran kebugaran jasmani dalam II siklus. Siklus I dan siklus II dilakukan dengan masing-masing 2 kali pertemuan (4 x 45) setiap pertemuan terakhir dari siklus I dan II adalah tes.

Menjelaskan materi pada pembelajaran siklus I dan II adalah, menjelaskan tentang pembelajaran kebugaran jasmani yang berfokus pada kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelenturan dengan penerapan ice breaking. Penelitian ini dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu siklus I dan siklus II, pembelajaran ini akan menerapkan metode penerapan ice breaking guna untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani. Pembelajaran tersebut kemudian disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan format kurikulum 2013 dan menjadi pedoman pelaksanaan pada siklus I dan II.

Siklus I

Pembelajaran pendidikan jasmani pada materi kebugaran jasmani dengan penerapan ice breaking dilaksanakan selama dua kali pertemuan dalam siklus I, dengan total waktu 4 x 45 menit. Materi yang diberikan meliputi kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan kelenturan. Tujuan dari penerapan ice breaking dalam siklus ini adalah untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan meningkatkan partisipasi aktif siswa. Tahap perencanaan tindakan dilakukan dengan menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sesuai Kurikulum 2013, menyiapkan pedoman dan lembar observasi untuk menilai aktivitas peserta didik, serta menyiapkan catatan lapangan guna mencatat jalannya proses pembelajaran. Semua persiapan ini bertujuan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran yang terstruktur dan terukur.

Pelaksanaan tindakan dilakukan berdasarkan RPP yang telah disusun. Kegiatan dimulai dengan pendahuluan seperti berbaris, doa bersama, melakukan ice breaking berupa yel-yel, menyampaikan tujuan pembelajaran, dan pemanasan. Pada kegiatan inti, guru menjelaskan dan mempraktikkan materi kebugaran jasmani, kemudian peserta didik melaksanakan berbagai latihan fisik seperti lari jarak pendek, lari zig-zag, plank, sit up, dan kayang. Ice breaking kembali dilakukan di tengah kegiatan berupa tepuk tangan untuk menjaga antusiasme siswa. Kegiatan ditutup dengan pendinginan, evaluasi, umpan balik, serta penyampaian materi berikutnya.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari 25 peserta didik yang menjadi subjek penelitian, sebagian besar mulai menunjukkan partisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini menjadi dasar untuk melakukan refleksi dan menyusun rencana perbaikan pada siklus berikutnya.

Tabel 3. Hasil siklus I

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	3	12%
3	75-83	Cukup	12	56%
4	<74	Kurang	10	44%
Jumlah			25	100%

Berdasar tabel diatas dalam tes sikap dengan jumlah 25 siswa dengan rincian sebagai berikut: 0 siswa atau 0,00% dengan kategori “sangat baik”, 3 siswa atau 12% dengan kategori “baik”, 12 siswa atau 56% dengan katogori “cukup”. 10 siswa atau 44% dengan kategori kurang. Hasil perolehan nilai ketuntasan siklus I dapat dilihat pada tabel, siswa yang tuntas 15 orang atau 60% dan siswa yang tidak tuntas 10 orang atau 40%. Refleksi pada siklus I menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dengan penerapan ice breaking masih menghadapi beberapa kendala, seperti kurangnya penguasaan peneliti terhadap metode ice breaking, rendahnya perhatian siswa terhadap materi, kurangnya keaktifan peserta didik selama pembelajaran, serta terbatasnya sarana pembelajaran. Berdasarkan temuan tersebut dan hasil evaluasi yang belum mencapai indikator ketuntasan belajar, maka diperlukan perbaikan dan penyesuaian strategi pada siklus selanjutnya untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Siklus II

Perencanaan tindakan pada siklus II merupakan perbaikan dari hasil refleksi siklus I. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi penyusunan RPP yang sesuai dengan kurikulum, penyiapan pedoman dan lembar observasi untuk menilai aktivitas peserta didik, catatan lapangan untuk mencatat jalannya proses pembelajaran, serta perlengkapan pendukung yang dibutuhkan untuk menunjang efektivitas pelaksanaan pembelajaran. Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 4 x 45 menit, melibatkan seluruh 25 peserta didik. Pembelajaran diawali dengan kegiatan pendahuluan seperti baris-berbaris, doa, ice breaking yel-yel, penyampaian tujuan pembelajaran, dan pemanasan.

Pada kegiatan inti, siswa mempraktikkan materi kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan kelenturan, serta diselingi ice breaking game untuk menjaga semangat. Kegiatan ditutup dengan pendinginan, evaluasi pemahaman, umpan balik dari guru, dan doa penutup. Pada tahap pengamatan siklus II, diperoleh data hasil belajar peserta didik kelas V SDN 29 Songka yang menunjukkan peningkatan keterlibatan dan ketuntasan belajar dibandingkan siklus sebelumnya.

Tabel 4. Hasil siklus II

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	93-100	Sangat Baik	3	12%
2	84-92	Baik	10	36%
3	75-83	Cukup	11	48%
4	<74	Kurang	1	4%
Jumlah			25	100%

Berdasar tabel diatas dalam tes sikap dengan jumlah 25 siswa dengan rincian 3 siswa atau 12% dengan kategori “sangat baik”, 10 siswa atau 36% dengan kategori “baik”, 11 siswa atau 48% dengan katogori “cukup”. 1 siswa atau 4% dengan kategori kurang.

Tabel 5. Perbandingan nilai akhir siklus I dan siklus II

No	Kriteria	Siklus I	Siklus II
1	Sangat Baik	0	3
2	Baik	3	10
3	Cukup	12	11
4	Kurang	10	1

Hasil perolehan nilai ketuntasan siklus I dan II dapat dilihat pada tabel diatas Siklus I siswa yang tuntas 15 orang atau 60% dan siswa yang tidak tuntas 10 orang atau 40%. Siklus II siswa yang tuntas 24 orang atau 96% dan siswa yang tidak tuntas 1 orang atau 4%. Pelaksanaan siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pembelajaran kebugaran jasmani melalui penerapan ice breaking. Peserta didik mulai terbiasa dengan metode pembelajaran tersebut, mampu menyesuaikan diri dengan arahan guru, dan menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif. Hasil pengamatan mencatat bahwa siswa tidak hanya nyaman belajar dengan ice breaking, tetapi juga mulai berani tampil untuk memberi contoh kepada teman-temannya, serta sebagian besar sudah terlibat aktif dalam seluruh kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Refleksi pada siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran kebugaran jasmani telah mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan siklus sebelumnya, terutama pada aspek psikomotorik, yang terlihat dari meningkatnya kemampuan praktik peserta didik. Suasana belajar menjadi lebih kondusif, peserta didik mampu menyesuaikan diri dengan metode ice breaking yang diterapkan, serta menunjukkan kerja sama dan perkembangan individu yang positif. Berdasarkan hasil data dan capaian indikator keberhasilan, peneliti menyimpulkan bahwa siklus II telah memenuhi tujuan yang diharapkan sehingga tidak perlu dilanjutkan ke siklus III.

Pembahasan

Penelitian ini berhasil mendemonstrasikan bahwa penerapan *ice breaking* secara sistematis dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek psikomotorik dan afektif, yang diukur

melalui ketercapaian ketuntasan belajar klasikal dari 60% pada Siklus I menjadi 96% pada Siklus II. Temuan ini mengonfirmasi bahwa *ice breaking* bukan sekadar strategi penyegaran sesaat, melainkan sebuah pendekatan pembelajaran yang mampu menciptakan lingkungan belajar yang dinamis, menyenangkan, dan mendorong partisipasi aktif.

Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada konteks penerapan dan pendekatan pengukurannya. Meskipun *ice breaking* telah banyak diterapkan dalam berbagai mata pelajaran, penerapannya dalam konteks pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak memfokuskan pada aspek kognitif atau motivasi belajar secara umum, sementara penelitian ini secara khusus mengukur dampak *ice breaking* terhadap hasil belajar kebugaran jasmani yang mencakup tiga ranah: kognitif, psikomotorik, dan afektif. Hal ini memberikan perspektif yang lebih holistik mengenai bagaimana intervensi non-akademik seperti *ice breaking* dapat memengaruhi pencapaian akademik dan perilaku belajar siswa.

Selain itu, penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan refleksi dan perbaikan berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya membuktikan efektivitas *ice breaking*, tetapi juga memberikan panduan praktis bagi guru dalam mengimplementasikannya secara bertahap dan terukur. Inovasi juga terlihat pada jenis *ice breaking* yang digunakan seperti yel-yel, tepuk tangan, dan permainan gerak yang disesuaikan dengan karakteristik materi kebugaran jasmani, sehingga tidak hanya bersifat hiburan, tetapi juga relevan dengan tujuan pembelajaran.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyoroti manfaat *ice breaking* dalam pembelajaran. Menurut (Fitriani, 2020) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa *ice breaking* dapat meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Namun, penelitian Fitriani lebih menekankan pada aspek motivasi dan partisipasi, sementara penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menunjukkan dampaknya pada pencapaian hasil belajar yang terukur, termasuk peningkatan kemampuan fisik seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

Penelitian (Sari & Wahyudi, 2021) juga menemukan bahwa *ice breaking* berpengaruh positif terhadap hasil belajar dan motivasi siswa. Namun, penelitian mereka lebih banyak dilakukan dalam konteks pembelajaran umum, sementara penelitian oleh Sry Agustina dkk. mengkhususkan pada materi kebugaran jasmani, yang memiliki tantangan tersendiri dalam hal keterlibatan fisik dan motivasi intrinsik siswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi spesifik dalam bidang pendidikan jasmani yang selama ini sering dianggap monoton dan kurang diminati.

Di sisi lain, penelitian (Pratama, 2022) mengungkap bahwa variasi pembelajaran seperti *ice breaking* dapat memperkuat interaksi sosial antar siswa. Temuan ini diperkuat dalam penelitian ini, di mana siswa tidak hanya menjadi lebih aktif secara individual, tetapi juga menunjukkan peningkatan kerja sama dan keberanian dalam berinteraksi, seperti tampil di depan kelas untuk memberi contoh gerakan. Hal ini menunjukkan bahwa *ice breaking* tidak hanya memengaruhi hasil belajar secara akademis, tetapi juga membangun keterampilan sosial dan kepercayaan diri.

Namun, ada juga perbedaan dengan penelitian (Harianja & Sapri, 2022) yang lebih menekankan pada implementasi *ice breaking* di awal pembelajaran untuk membangkitkan

minat. Penelitian ini memperluas fungsi *ice breaking* dengan menerapkannya di awal, tengah, dan akhir pembelajaran, sehingga fungsinya tidak hanya sebagai pembuka, tetapi juga sebagai pemelihara semangat dan penutup yang menyenangkan. Pendekatan ini terbukti efektif dalam menjaga konsistensi keterlibatan siswa sepanjang sesi pembelajaran.

Siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Fitriani, 2020) yang menyatakan bahwa penerapan *ice breaking* dapat meningkatkan motivasi belajar dan keaktifan siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Penelitian serupa oleh (Sari & Wahyudi, 2021) juga menunjukkan bahwa *ice breaking* berpengaruh positif terhadap suasana kelas dan hasil belajar siswa. Selain itu, penelitian oleh (Pratama, 2022) mengungkapkan bahwa variasi kegiatan pembelajaran seperti *ice breaking* mampu menumbuhkan minat belajar dan memperkuat interaksi sosial antar siswa. Dengan demikian, penerapan *ice breaking* terbukti efektif sebagai strategi inovatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.

Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini secara meyakinkan membuktikan bahwa penerapan *ice breaking* efektif dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 29 Songka. Peningkatan ini signifikan dan teramati pada semua ranah pembelajaran: kognitif (pengetahuan), psikomotorik (keterampilan), dan afektif (sikap). Pada Siklus I, ketuntasan klasikal untuk aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap masing-masing mencapai 48%, 60%, dan 72%. Setelah dilakukan perbaikan pada Siklus II, angka ketuntasan tersebut melonjak menjadi 84% untuk pengetahuan, 96% untuk keterampilan, dan 100% untuk sikap.

Keberhasilan ini tidak terlepas dari peran *ice breaking* dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, aktif, dan interaktif. Teknik ini berhasil mencairkan kejenuhan, meningkatkan motivasi intrinsik siswa, dan mendorong partisipasi aktif selama proses pembelajaran. Siswa yang sebelumnya pasif dan kurang antusias menjadi lebih bersemangat, berani berinteraksi, dan berkonsentrasi lebih baik dalam menyerap materi kebugaran jasmani, yang meliputi unsur-unsur seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, dan kelenturan.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *ice breaking* merupakan strategi pembelajaran yang inovatif dan praktis untuk mengatasi tantangan rendahnya minat dan hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani. Implikasinya, guru PJOK disarankan untuk mengintegrasikan *ice breaking* secara rutin dan variatif ke dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) guna menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan mendorong tercapainya tujuan pendidikan jasmani secara holistik.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan karya asli yang belum pernah dipublikasikan pada jurnal ilmiah manapun, baik dalam bentuk cetak maupun digital, dan tidak sedang dalam proses pengajuan di tempat lain. Segala bentuk kutipan dan referensi telah dicantumkan sesuai

dengan kaidah ilmiah yang berlaku. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan motivasi selama proses penulisan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Arifin, Z. (2022). Manajemen Peserta Didik Sebagai Upaya Pencapaian Tujuan Pendidikan. *Dirasat: Jurnal Manajemen dan Pendidikan Islam*, 8(1), 71-89. <https://doi.org/10.26594/dirasat.v8i1.3025>
- Azzahra, M., & Amaliyah, N. (2022). Analisis Faktor Penyebab Kesulitan Siswa dalam Pembelajaran Tematik di Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(3), 851-859. <https://doi.org/10.31949/jcp.v8i3.2677>
- Fitriani, N. (2020). Penerapan Ice Breaking untuk Meningkatkan Motivasi dan Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 112–120.
- Harianja, M. M., & Sapri, S. (2022). Implementasi dan Manfaat Ice Breaking untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1324–1330. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2298>
- Iqbal, M., Darni, D., Jonni, J., & Sari, D. N. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Enam Lingsung. *Jurnal JPDO*, 7(1), 158-164. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1619>
- Irawan, E., Shandi, S. A., & Salahudin, S. (2020). Manajemen Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar di Kota Bima. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3), 310–315. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1221>
- Kahar, I., Pandi, A., Jalil, R., & Riswanto, A. H. (2022). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Kaki Bagian dalam. *Jurnal MensSana*, 7(1), 1-11. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/277>
- Muhammad, J. K. N., Indahwati, N., & Ilmiawan, D. (2024). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Media Pembelajaran Komik dalam Pembelajaran Pjok. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*. 2(6), 104–112. <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i6.1268>
- Minsih, M., Rusnilawati, R., & Mujahid, I. (2019). Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Membangun Sekolah Berkualitas di Sekolah Dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, 1(1), 29–40. <https://doi.org/10.23917/ppd.v1i1.8467>
- Noviyanti, S., Puspita Sari, D. E., & Tanti, R. (2022). Implementasi Teknik Ice Breaking pada Pembelajaran Di Sd 64/I Muara Bulian. *Jurnal pendidikan dan Konseling*, 4(3), 501-510. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/4370>
- Putri, F. I. A., Prihatini, A., Sulhaliza, A., Purwati, Y., Fakhriyah, F., & Ismaya, E. A. (2023). Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/67557>
- Purnawan, P., & Hidayati, D. (2021). Pelatihan dan Penerapan E-Learning dan M-Learning di SMK Muhammadiyah Minggir Sleman. *Surya Abdimas*, 5(1), 41–46. <https://doi.org/10.37729/abdimas.vi.866>

- Pratama, D. (2022). Peran Ice Breaking dalam Meningkatkan Minat dan Interaksi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 5(3), 201–209.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jppi.v18i2.55859>
- Rahmania, T., & Kusumawati, Y. (2025). Implementasi Ice Breaking dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa di Mis Al-Ikhlas Donggo. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 223-235. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/24488>
- Sucahyo, E., & Ningtyas, R. K. (2023). Implementasi Ice Breaking untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Minat Belajar Siswa. *Jurnal Adam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 374-379. <https://doi.org/10.37081/adam.v2i2.1607>
- Sinaga, J. S., & Syaflita, D. (2023). Implementasi dan Manfaat ICE-Breaking pada Proses Pembelajaran di SMP Negeri 11 Pekanbaru. *Jurnal Armada Pendidikan*, 1(1), 1-5. <https://doi.org/10.60041/jap.v1i1.6>
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa dalam Berbagai Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115-123. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Sari, M., & Wahyudi, R. (2021). Pengaruh Kegiatan Ice Breaking terhadap Hasil Belajar dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 45–53.
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–5. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/Pior>
- Triani, A., Zahra, A. N., Lestari, D., & Marini, A. (2023). Analisis Kesulitan Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik pada Siswa Kelas V di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 2(6), 757-766. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JPDSH/article/view/5443>
- Wibowo, Y. R., & Salfadilah, F. (2025). Konsep Merdeka Belajar pada Sekolah Dasar dalam Perspektif Pendidikan Humanistik. *Abuya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1), 30-48. <https://doi.org/10.52185/abuyaVol3iss1Y2025635>
- Wati, D. P., Wahyuni, N., Fatayan, A., & Bachrudin, A. A. (2022). Analisis Kepemimpinan Kepala Sekolah di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 7970–7977. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3684>