



---

## **UPAYA MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA MELALUI *ICE BREAKING* DALAM PEMBELAJARAN PJOK**

**M.Irdan Ali, Sudirman, Mahsam**

Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Kampus Gunungsari Baru Jl. A.P.

Pettarani Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan.

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

[Irdanali29unm@gmail.com](mailto:Irdanali29unm@gmail.com), [Sudirman@unm.ac.id](mailto:Sudirman@unm.ac.id), [mahsam@smk2-maj.sch.id](mailto:mahsam@smk2-maj.sch.id)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini menerapkan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan pendekatan siklus (*cycle*) dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini terdiri dari dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Pada Siklus I, rata-rata motivasi belajar siswa mencapai 45,31%, sementara pada Siklus II, rata-rata motivasi belajar meningkat signifikan menjadi 70,62%. Peningkatan mencapai 25,31% ini mencerminkan perubahan positif dalam minat dan semangat belajar siswa. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa intervensi berupa penggunaan "*ice breaking*" dan penyegaran selama pembelajaran pada Siklus II berhasil merangsang minat dan motivasi siswa. Peningkatan motivasi belajar ini juga mencerminkan efektivitas penekanan pada pembelajaran yang lebih menarik dan partisipatif. Hasil positif ini menggambarkan dampak perbaikan dan upaya yang dilakukan pada Siklus II dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih baik. Penelitian ini memberikan pandangan yang positif terhadap penggunaan metode PTK dengan pendekatan siklus dan implementasi "*ice breaking*" dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PJOK. Implikasi dari temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan inovatif dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang lebih optimal.

**Kata Kunci :** Motivasi belajar, *ice breaking*.

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membentuk generasi muda yang kompeten dan berkualitas. Di dalam proses pendidikan, motivasi belajar memiliki peran penting dalam merangsang siswa untuk aktif, berpartisipasi, dan mencapai hasil yang optimal dalam pembelajaran. Motivasi belajar yang tinggi akan membantu siswa mengembangkan potensi mereka secara lebih efektif, sehingga menciptakan lingkungan pembelajaran yang dinamis dan produktif. Salah satu cabang pembelajaran yang juga memerlukan tingkat motivasi yang tinggi adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah cabang pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan olahraga. Meskipun memiliki manfaat besar bagi kesehatan dan perkembangan siswa, terkadang beberapa siswa tidak berpartisipasi dan tidak termotivasi dalam proses pembelajaran. Beberapa siswa tidak memiliki minat yang kuat dalam olahraga tertentu yang diajarkan dalam pelajaran PJOK. Kurangnya minat ini dapat mempengaruhi

motivasi mereka untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang berakibat pada rendahnya motivasi belajar peserta didik dalam pelajaran PJOK.

“Motivasi belajar merupakan kondisi psikologis yang mendorong seseorang untuk belajar” (Khodijah, 2014, p. 150). Pemahaman akan pentingnya motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK diakui sebagai faktor kunci untuk meraih hasil pembelajaran yang sukses. Pengalaman menunjukkan bahwa siswa sering menghadapi tantangan dalam menjaga motivasi belajar mereka dalam mata pelajaran ini. “Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *“feeling”* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan” (Sardimaan, 2014. p.73).

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi rendahnya motivasi belajar siswa dalam PJOK diantaranya adalah kompleksitas materi, kurangnya variasi dalam metode pembelajaran, dan kurangnya interaksi sosial yang mendorong partisipasi aktif. Kurangnya variasi dalam metode pembelajaran juga dapat menyebabkan penurunan motivasi. Siswa memiliki beragam gaya belajar dan preferensi dalam cara mereka memperoleh pengetahuan. Jika pembelajaran PJOK terpaku pada satu jenis metode atau hanya menawarkan sedikit variasi dalam aktivitas, siswa yang tidak merasa terlibat oleh metode tersebut mungkin kehilangan minat dalam pembelajaran. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan pendekatan pembelajaran yang beragam, seperti permainan, latihan fisik, diskusi. Menurut Latipah (2012, p. 190) menggunakan permainan dan simulasi cukup efektif untuk mengembangkan minat dan motivasi peserta didik.

Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa adalah penerapan teknik *ice breaking* (pembukaan yang menyegarkan) dalam pembelajaran. Penerapan teknik "*ice breaking*" atau pemanasan dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dapat menjadi strategi yang efektif untuk memunculkan minat siswa dan menjaga keterlibatan mereka selama proses pembelajaran. Metode ini melibatkan pengenalan kegiatan ringan atau permainan singkat sebelum memulai pembelajaran utama.

Menurut (Satriani et al., 2018) *Ice breaking* adalah kegiatan yang diterapkan oleh setiap orang untuk menarik fokus perhatian serta mencairkan suasana di dalam ruangan menjadi keadaan yang semula yaitu keadaan yang bersemangat (kembali kondusif) serta didukung lagi pendapat (Mi & Baten, 2020) *Ice breaking* digunakan untuk menciptakan suasana belajar dari pasif menjadi aktif, dari kaku menjadi gerak, dan jenuh menjadi riang.

Berdasarkan pendapat diatas telah didukung beberapa penelitian terdahulu tentang motivasi peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan dengan menggunakan pendekatan bermain menjelaskan bahwa 88% peserta didik termotivasi mengikuti pembelajaran PJOK (Dedi Asmajaya, 2021).

Penerapan *Ice breaking* bertujuan untuk memecahkan kebakuan awal dan menciptakan suasana yang lebih santai dan nyaman di dalam kelas. Dalam konteks pembelajaran PJOK, teknik *ice breaking* dapat mengambil bentuk permainan atau aktivitas fisik ringan yang melibatkan semua siswa dalam interaksi positif.

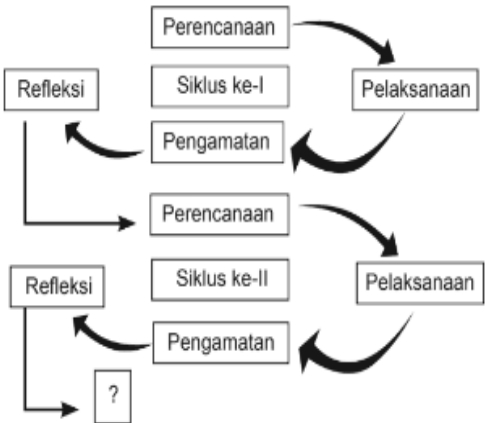
## METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) (*classroom action research*). Menurut (Arikunto, 2011 p. 3) Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi di dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. PTK merupakan pendekatan yang

berfokus pada perbaikan praktik pembelajaran melalui refleksi, tindakan, dan evaluasi yang berulang. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi masalah-masalah dalam pembelajaran, merancang solusi-solusi yang sesuai, mengimplementasikan tindakan tersebut, dan kemudian mengevaluasi hasilnya.

**Desain penelitian**

Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah model siklus (*cycle*) Prosedur penelitian dibagi menjadi 2 siklus, siklus I yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Kemudian di siklus 2 tidak jauh berbeda dengan siklus 1 hanya saja di siklus 2 diharapkan bisa memperbaiki kekurangan di siklus I.



Gambar. Alur penelitian (Arikunto 2015)

**Lokasi penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 2 Majene tahun pelajaran 2023/2024

**Subjek penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X BD yang berjumlah 32 orang dimana siswa laki-laki sebanyak 14 orang dan perempuan 18 orang.

**Waktu Penelitian**

penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 dimana setiap siklus dilakukan 2 pertemuan.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data adalah non-tes, yaitu dengan observasi, dokumentasi dan angket untuk mengetahui pendapat peserta didik tentang pembelajaran yang dilakukan oleh guru. Berikut pertanyaan angket yang diberikan yang diambil dari (Putera et all, 2023.p 135)

No	Pertanyaan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya senang dengan pembelajaran hari ini.		
2	Dari pembelajaran hari ini saya termotivasi untuk berolahraga.		
3	Pembelajaran hari ini lebih menarik dibandingkan minggu kemarin.		
4	Saya merasa kecewa apabila pembelajaran hari ini kosong.		
5	Saya ingin pembelajaran hari ini dilakukan lagi di minggu depan.		
6	Permainan yang diberikan sangat menarik.		
7	Saya paham tentang materi hari ini setelah		

	melakukan aktivitas hari ini.		
8	Saya tidak sabar menunggu pembelajaran minggu depan.		
9	Saya akan menjaga tubuh menjadi bugar melalui aktivitas olahraga.		
10	Saya merasa lebih bugar setelah melakukan pembelajaran hari ini.		

### Analisis data

Teknik analisis data berupa angket yang dianalisis menggunakan persentase berdasarkan jawaban setiap peserta didik kemudian dibahas di pembahasan sebagai acuan melihat kesenangan peserta didik terhadap pembelajaran yang diberikan guru. Berikut rumus analisis

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

Dalam rumus di atas:

P = adalah presentase minat peserta didik terhadap pembelajaran.

F= adalah jumlah peserta didik yang menjawab dengan jawaban yang menunjukkan minat terhadap pembelajaran (misalnya, "ya").

N= adalah jumlah keseluruhan peserta didik yang ikut dalam penelitian atau angket.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Angket Peserta Didik Siklus I

Pertanyaan No	Jawaban Ya		Jawaban Tidak	
	Jumlah	%	Jumlah	%
1	25	78,12	7	21,87
2	9	28,12	23	71,87
3	18	56,25	14	43,75
4	16	50	16	50
5	18	56,25	14	43,75
6	20	62,5	12	37,5
7	9	28,12	23	71,87
8	10	31,25	22	68,75
9	11	34,37	21	65,62
<u>10</u>	<u>9</u>	<u>28,12</u>	<u>23</u>	<u>71,87</u>
Rata-rata	<b>45,31 %</b>		<b>54,69 %</b>	

Berdasarkan tabel di atas, data diperoleh dari pengisian angket oleh 32 peserta didik setelah selesai pembelajaran dalam Siklus 1. Hasil yang dianalisis menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam respons peserta didik terhadap pertanyaan-pertanyaan angket. Dalam hal ini, respons "ya" diberikan oleh peserta didik dengan rata-rata persentase sebesar 45,31%, sementara respons "tidak" lebih mendominasi dengan rata-rata persentase sebesar 54,68%. Meskipun begitu, perbedaan persentase rata-rata antara kedua jenis respons ini hanya sekitar 9,37%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik belum sepenuhnya tertarik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Terdapat tiga pertanyaan khusus yang menarik perhatian, karena memiliki jumlah jawaban "tidak" yang cukup signifikan dibanding pertanyaan lainnya. Pertama, pertanyaan "Dari pembelajaran hari ini saya termotivasi untuk berolahraga" mendapat 23 jawaban "tidak". Kedua, pertanyaan "Saya paham tentang materi hari ini setelah melakukan aktivitas hari ini"

juga mendapatkan 23 jawaban "tidak". Ketiga, pertanyaan "Saya merasa lebih bugar setelah melakukan pembelajaran hari ini" juga memiliki jumlah jawaban "tidak" yang cukup mencolok.

Dalam menghadapi temuan ini, diperlukan upaya untuk meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Siklus 2. Hal ini dapat mencakup pengembangan metode pengajaran yang lebih menarik, penekanan pada aspek-aspek positif dari materi pembelajaran, serta integrasi aktivitas olahraga yang dapat memotivasi peserta didik. Dengan demikian, tujuan dari Siklus 2 diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih menggugah minat serta respons positif dari peserta didik.

**Tabel 2. Hasil angket peserta didik siklus II**

Pertanyaan No	Jawaban Ya		Jawaban Tidak	
	Jumlah	%	Jumlah	%
1	29	90,62	3	9,37
2	23	71,87	9	28.12
3	25	78.12	7	21.87
4	22	68.75	10	31.25
5	25	78.12	7	21,87
6	23	71.87	9	28.12
7	22	68.75	10	31.25
8	21	65.62	11	34.37
9	17	53.12	15	46.87
10	19	59.37	13	40.62
Rata-rata	<b>70.62</b>		<b>29.38</b>	

Tabel diatas menunjukkan data dari pengambilan angket yang diisi oleh peserta didik sebanyak 32 anak, angket diisi setelah pembelajaran pada siklus 2 selesai. Dari tabel diatas menunjukkan bahwa peserta didik yang menjawab "ya" lebih banyak banyak dari pada peserta didik yang menjawab "tidak". Dilihat dari selisih rata-rata persentase dari setiap jawaban sebesar 41.24%. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak peserta didik yang berminat terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan setelah diberikan *ice breaking* disela-sela pembelajaran.

Perbedaan persentase rata-rata yang signifikan ini menandakan perubahan positif dalam minat peserta didik terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan setelah implementasi perbaikan pada Siklus 2. Tampaknya, upaya untuk memasukkan "ice breaking" atau aktivitas penyegaran di tengah-tengah pembelajaran telah berdampak positif. Respons yang lebih positif dari peserta didik menunjukkan bahwa pengenalan unsur-unsur menarik dalam pembelajaran mampu memotivasi dan meningkatkan minat mereka terhadap mata pelajaran tersebut.

Hal ini mengindikasikan bahwa metode pembelajaran yang lebih inovatif, serta pendekatan yang melibatkan interaksi sosial dan kegiatan fisik, dapat meningkatkan minat peserta didik terhadap pembelajaran. Dengan demikian, perubahan pada Siklus 2 tampaknya berhasil menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih positif dan berinteraksi, yang pada gilirannya mempengaruhi minat serta partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada Siklus I, dimana rata-rata motivasi belajar siswa mencapai 45,31%, dan pada Siklus II, rata-rata motivasi belajar meningkat menjadi 70,62%. Peningkatan ini mencapai 25,31%, yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam minat dan semangat belajar siswa. Peningkatan motivasi belajar sebesar 25,31% ini

mencerminkan dampak positif dari perbaikan dan upaya yang dilakukan pada Siklus II. Hal ini juga mencerminkan bahwa intervensi dalam bentuk "*ice breaking*" dan penyegaran selama pembelajaran telah berhasil dalam merangsang minat dan motivasi siswa. Selain itu, meningkatnya rata-rata motivasi belajar juga bisa mencerminkan bahwa penekanan pada pembelajaran yang lebih menarik dan partisipatif telah menghasilkan lingkungan pembelajaran yang lebih baik.

Perubahan tersebut menandakan bahwa pendekatan yang lebih inovatif, kreatif, dan interaktif dalam pembelajaran dapat mempengaruhi positif motivasi belajar siswa. Peningkatan yang signifikan ini memberikan implikasi positif dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan membangkitkan semangat dalam menghadapi materi pembelajaran.

Oleh karena itu, temuan dari penelitian ini tidak hanya mendukung temuan (Afrizal & Rio Sahputra 2022), tetapi juga menguatkan keyakinan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan elemen permainan dan interaksi memiliki potensi besar dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu, pendekatan bermain dalam pembelajaran memiliki dampak yang lebih dalam, mengingat bahwa bermain memungkinkan anak untuk memenuhi berbagai kebutuhan perkembangannya, termasuk minat yang mereka miliki (Pratiwi, 2017).

Terlebih lagi, penelitian lain yang membahas tentang pendekatan bermain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik menunjukkan bahwa pendekatan bermain menjadi strategi yang sangat efektif. Pendekatan ini memungkinkan pembelajaran yang mengasyikkan melalui aktivitas permainan yang dapat memotivasi dan melibatkan siswa dalam proses belajar (Samosir & Aditya, 2022). Dengan demikian, penggabungan konsep pendekatan bermain dalam pembelajaran memiliki potensi untuk menghadirkan pengalaman yang tak hanya berharga, tetapi juga bermakna bagi peserta didik, merangsang minat serta semangat mereka dalam belajar dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, banyak yang menunjukkan bahwa pendekatan bermain, termasuk penerapan ice breaking, memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik terhadap mata pelajaran PJOK. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menghadirkan pembelajaran yang inovatif dan menarik, seperti melakukan pendekatan bermain dengan menerapkan ice breaking. Tujuannya adalah untuk membangkitkan minat yang tinggi dari peserta didik terhadap pembelajaran PJOK serta mencapai tujuan pembelajaran secara optimal.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa penerapan metode ice breaking untuk meningkatkan motivasi belajar dalam mata pelajaran PJOK di kelas X SMKN 2 Majene memiliki dampak yang sangat positif. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu menarik perhatian peserta didik, sehingga mereka dapat tertarik dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Lebih jauh, temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan ice breaking dalam konteks pembelajaran PJOK berpotensi membawa dampak positif. Motivasi belajar yang tinggi pada mata pelajaran ini dapat membawa manfaat lebih lanjut, yaitu meningkatnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa upaya untuk memperkenalkan inovasi pembelajaran seperti ice breaking memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan minat dan hasil belajar peserta didik dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan artikel ini.

Dalam penyusunan artikel ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Sudirman, M.Pd selaku dosen pembimbing lapangan yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingannya selama ini.
2. Bapak mahsam S.Pd selaku guru pamong yang memberikan arahan dan bimbingannya dalam melakukan penelitian.
3. Teman-teman mahasiswa PPG Prajabatan PJOK yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel, Serta semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian artikrl ini yang tak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Dengan segala kemampuan yang saya miliki, saya telah berusaha semaksimal mungkin untuk penyusunan laporan ini. Namun, saya sadar bahwa masih terdapat kekurangan dan kelemahan dalam penyusunan laporan ini dikarenakan keterbatasan ilmu yang saya miliki. Oleh karena itu, saya mengharapkan adanya kritikan dan saran yang membangun demi penyempurnaan lebih lanjut. Semoga dengan penyusunan artikel dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, dkk. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Afrizal, & Rio Sahputra. (2022). Penerapan Permainan Kecil Dan Ice Breaking Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pjok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Lamsie Aceh Besar. *SJS: Silampari Journal Sport*, 2(3), 10–22.<https://doi.org/10.55526/sjs.v2i3.353>
- Dedi Asmajaya. (2021). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui permainan Dalam Pembelajaran PJOK Di Kelas VIII SMP N 3 Percut Sei Tuan. *Jurnal Olympia*, 3, 16–22.
- Khodijah, N. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Latipah. (2012). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Sardiman. (2014). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali.
- Satriani, N. P., Pudjawan, K., & Suarjana, I. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Arias Dengan Selingan Ice Breaker Terhadap Hasil Belajar IPA. *Jurnal Edukasi Elektro*, 2(3), 312–320.
- Samosir, F., & Aditya, R. (2022). Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 137–148. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.559>
- Wiwik Pratiwi. (2017). *Konsep Bermain Pada Anak Usia Dini*. Manajemen Pendidikan Islam, 5, 106–117.