

IMPLEMENTASI *ICE BREAKING* DALAM MENUMBUHKAN ANTUSIASME BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS 3 SEKOLAH DASAR

Lintang Nursyifa Hidayat¹, Mohamad Syarif Sumantri², Engga Dallion EW³
^{1,2,3}, Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas
Negeri Jakarta

[1nursyifalintang@gmail.com](mailto:nursyifalintang@gmail.com), [2syarifsumantri@unj.ac.id](mailto:syarifsumantri@unj.ac.id), [3Engga_dallion@unj.ac.id](mailto:Engga_dallion@unj.ac.id)

ABSTRACT

The learning enthusiasm of elementary school students often fluctuates due to boredom and a lack of variety in the learning process. This presents a challenge for teachers, especially in creating an engaging learning environment that motivates students to actively participate in class activities. This study aims to explore how the implementation of ice breaking activities can foster learning enthusiasm among third-grade students at Avicenna Gemilang Elementary School. Employing a descriptive qualitative approach, data were collected through observation, interviews, and documentation. The subjects of this study were third-grade students and their classroom teacher, while the focus of the research was the application of ice breaking activities during the learning process. The findings reveal that ice breaking activities have a positive impact on increasing students' enthusiasm and engagement in learning. In addition to serving as a refreshing break, these activities help strengthen social bonds between teachers and students, create a more comfortable classroom atmosphere, and enhance students' focus and concentration. As a result, students become more active, cheerful, and motivated after participating in ice breaking sessions. It can thus be concluded that ice breaking is an effective learning strategy for boosting elementary school students' enthusiasm. This method is recommended as part of a teaching approach that holistically addresses students' emotional and psychological needs.

Keywords: *Ice Breaking, Learning Enthusiasm, Elementary School.*

ABSTRAK

Antusiasme belajar peserta didik di jenjang Sekolah Dasar kerap mengalami fluktuasi akibat kejenuhan dan kurangnya variasi dalam proses pembelajaran. Kondisi ini menjadi tantangan bagi para guru, terutama dalam menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan memotivasi peserta didik untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi kegiatan *ice breaking* dapat menumbuhkan antusiasme belajar pada peserta didik kelas 3 di SD Avicenna Gemilang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini meliputi peserta didik kelas 3 dan guru kelas, sedangkan fokus penelitiannya adalah pelaksanaan kegiatan *ice breaking* yang dilakukan dalam proses pembelajaran. Temuan

penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *ice breaking* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan antusiasme dan keterlibatan belajar peserta didik. Selain berperan sebagai penyegar suasana, kegiatan *ice breaking* juga mampu mempererat hubungan sosial antara guru dan peserta didik, menciptakan lingkungan kelas yang lebih nyaman, serta membantu peserta didik untuk lebih fokus dan berkonsentrasi. Peserta didik menjadi lebih aktif, ceria, dan termotivasi setelah mengikuti sesi *ice breaking* dilakukan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *ice breaking* merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan antusiasme belajar peserta didik Sekolah Dasar. Penggunaan metode ini direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran yang memperhatikan kebutuhan emosional dan psikologis peserta didik secara holistik.

Kata Kunci: *Ice Breaking*, Antusiasme Belajar, Sekolah Dasar.

A. Pendahuluan

Pembelajaran di tingkat Sekolah Dasar memegang peranan krusial dalam membangun fondasi karakter, kemampuan, serta semangat belajar peserta didik. Pada jenjang ini, peserta didik berada dalam masa perkembangan kognitif dan emosional yang cepat, di mana pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna sangat berpengaruh terhadap antusiasme mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Namun, dalam praktik di lapangan, tidak sedikit guru yang menghadapi peserta didik dengan semangat belajar yang fluktuatif, kurang fokus dan mudah jenuh terhadap aktivitas belajar dikelas (Silvina, Diah, & Riska, 2022). Peserta didik cenderung mudah merasa jenuh, kehilangan fokus, atau kurang termotivasi apabila metode pembelajaran yang digunakan

bersifat monoton, minimnya interaksi, dan pendekatan pembelajaran yang kurang menyenangkan serta melibatkan aspek emosional mereka (May Muna Harianja, 2022). Oleh sebab itu, guru memiliki tanggung jawab untuk membangun suasana belajar yang mendukung, menyenangkan dan interaktif guna menumbuhkan antusiasme peserta didik. Ketika mengikuti proses pembelajaran.

Sebagai bentuk respons pendidik terhadap permasalahan tersebut, guru wajib menghadirkan pembelajaran yang tidak hanya informatif, tetapi juga mampu menciptakan keterlibatan emosional peserta didik. Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan adalah penerapan kegiatan *ice breaking* sebagai bagian dari strategi pembelajaran. *Ice breaking*

merupakan kegiatan penyegaran berupa aktivitas fisik sederhana yang dilakukan dengan tujuan guna mencairkan suasana, membangunkan keakraban, dan memulihkan fokus belajar peserta didik (Muhammad & Meirza, 2024). Kegiatan *ice breaking* dapat dimanfaatkan sebagai Solusi untuk mengatasi rasa jenuh serta meningkatkan semangat belajar peserta didik. *Ice breaking* juga menjadi strategi yang berguna untuk menstimulus perhatian dan membangkitkan semangat peserta didik sebelum, saat, atau setelah proses pembelajaran berlangsung. Kegiatan ini dapat berupa permainan edukatif, tepuk semangat, lagu, gerakan fisik, atau aktivitas interaktif lainnya yang bertujuan untuk menciptakan suasana kelas menjadi lebih hidup dan menyenangkan (Annisa Algivari, 2022).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa *ice breaking* memiliki potensi untuk memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Penerapan *ice breaking* secara rutin dapat meningkatkan minat dan konsentrasi peserta didik dalam pembelajaran (Andesti, Nisa, &

Suriani, 2025). Selain itu, kegiatan ini juga mampu menghidupkan suasana kelas dan meningkatkan hubungan atau komunikasi yang terjalin antara guru dan peserta didik. Hal ini senada diungkapkan oleh Humaya, Novi, dan rekan yang menyebutkan bahwa *ice breaking* mampu menjadi stimulus dalam menumbuhkan semangat dan antusiasme belajar peserta didik (Riti, Novi, Putri, & Syahrial, 2024).

Dalam pembelajaran di Sekolah Dasar, antusiasme belajar menjadi salah satu indikator keberhasilan guru dalam membangun lingkungan kelas yang nyaman, aktif, dan mendukung proses belajar mengajar secara efektif. Temuan menunjukkan bahwa, menggabungkan kegiatan *ice breaking* ke dalam proses pembelajaran dapat mengubah suasana yang sebelumnya membosankan dan tidak menginspirasi, menjadi suasana yang lebih bersemangat, menyenangkan, dan mendorong partisipasi peserta didik menjadi lebih aktif dalam belajar (Noratul & Farizawati, 2024). Oleh karena itu, implementasi *ice breaking* terutama di kelas rendah Sekolah Dasar, seperti kelas 3, perlu dikaji secara lebih dalam guna mengetahui

efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menelusuri dan menganalisis bagaimana implementasi *ice breaking* dapat menumbuhkan antusiasme belajar peserta didik kelas 3 Sekolah Dasar. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berupa wawasan dan referensi bagi pendidik dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih variative dan menarik, serta dapat memberikan gambaran nyata tentang efektivitas strategi *ice breaking* dalam pembelajaran. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain adalah memberikan wawasan dan referensi bagi para pendidik, khususnya guru sekolah dasar, dalam menerapkan pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan dan semangat belajar peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pengembangan kurikulum dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan.

B. Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan di SD Avicenna Gemilang terkait penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran, menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini lebih menitikberatkan pada penelitian dengan metode kualitatif. Lokasi penelitian dilakukan di SD Avicenna Gemilang yang berlokasi di Kp. Mampir RT/RW 005/003, Ds. Mampir, Kec. Cileungsi, Kab. Bogor, Jawa Barat (16820). Langkah-langkah dalam penelitian ini mencakup perencanaan, pelaksanaan penelitian, pengumpulan data, analisis data, serta penyusunan laporan hasil penelitian. Subjek pada penelitian ini melibatkan guru kelas dan peserta didik kelas 3 Cordoba SD Avicenna Gemilang. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan beberapa teknik, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengumpulan data adalah tahap kursorial dalam sebuah penelitian karena bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang relevan dan diperlukan. Dalam konteks ini, observasi dilakukan secara langsung terhadap guru dan peserta didik selama kegiatan pembelajaran berlangsung, guna mengetahui dampak dari penerapan teknik pembelajaran *ice breaking*

dalam menumbuhkan antusiasme belajar peserta didik.

Dalam penelitian ini, sumber data dibagi menjadi dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari guru serta peserta didik kelas 3 di SD Avicenna Gemilang yang terlibat dalam penelitian. Sementara itu, data sekunder berupa dokumentasi yang disajikan dalam bentuk foto dan catatan-catatan peneliti yang diambil selama proses penelitian berlangsung. Setelah itu, dari data terkumpul peneliti kemudian mengolahnya dengan menggunakan metode analisis data. Model analisis data yang digunakan merujuk pada model Miles dan Huberman yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data dan penarikan Kesimpulan (Fini & Puspitaningrum, 2023). Tahap pengumpulan data dilanjutkan dengan pengolahan data, yaitu proses memilah dan memilih data yang relevan dari hasil penelitian. Selanjutnya, pada tahap penarikan kesimpulan diambil berdasarkan pemahaman dan pengalaman yang diperoleh oleh peneliti selama proses penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Observasi telah dilakukan pada tanggal 25 dan 28 April 2025 di Sekolah Dasar Avicenna Gemilang Kec. Cileungsi, Kab. Bogor, tepatnya di kelas 3, mulai pukul 08.00 hingga 11.00 WIB. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi kegiatan *ice breaking* dapat menumbuhkan antusiasme belajar peserta didik. Teknik observasi dilakukan oleh peneliti secara langsung terhadap aktivitas pembelajaran di kelas, dengan memperhatikan momen-momen ketika peserta didik mulai kehilangan fokus atau menunjukkan tanda-tanda kejenuhan dalam melaksanakan pembelajaran.

Selama proses pembelajaran berlangsung, guru menunjukkan kepekaan dalam mengenali situasi ketika kondisi kelas mulai tidak kondusif, seperti saat peserta didik mulai ramai sendiri, terlihat mengantuk, atau tidak merespon pertanyaan dan penjelasan dari guru. Pada saat kondisi tersebut, guru segera melakukan kegiatan *ice breaking* yang dinilai dapat membangunkan semangat atau antusiasme belajar peserta didik di kelas. Beberapa bentuk *ice breaking* yang dilakukan antara lain berupa

gerakan ringan atau permainan sederhana yang menyenangkan tetapi dapat meningkatkan kefokusannya peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, respon peserta didik terhadap kegiatan *ice breaking* di kelas menunjukkan reaksi yang sangat positif dan antusias. Ketika kegiatan tersebut dimulai, ekspresi wajah peserta didik yang sebelumnya tampak kurang bersemangat berubah menjadi ceria dan penuh semangat. Mereka mengikuti instruksi dengan antusias, gembira, bergerak aktif, dan saling berinteraksi satu sama lain dengan suasana yang lebih menyenangkan. Setelah melakukan *ice breaking*, terlihat adanya perubahan signifikan dalam sikap belajar peserta didik. Mereka menjadi lebih fokus terhadap materi yang disampaikan, dan menunjukkan ketertarikan yang lebih besar terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung. Tidak hanya itu, suasana kelas yang sebelumnya ramai dan tidak terkendali pun menjadi lebih kondusif dan tertib. Sehingga guru menjadi lebih mudah dalam mengelola dinamika kelas dan melanjutkan pembelajaran.

Hasil observasi mengungkapkan bahwa penerapan *ice breaking* di kelas 3 SD Avicenna Gemilang memiliki pengaruh positif yang nyata dalam menumbuhkan kembali semangat belajar peserta didik. Dalam proses pembelajaran, peserta didik pada umumnya mengalami fase penurunan konsentrasi, terutama ketika materi pembelajaran dirasa sulit atau disampaikan dalam waktu yang cukup lama. Pada kondisi seperti ini, *ice breaking* berperan penting sebagai penyegar suasana yang mampu mengembalikan energi dan fokus peserta didik. Kegiatan ini dirancang dengan menggabungkan unsur hiburan dan interaksi yang menyenangkan. *Ice breaking* tidak hanya menciptakan kelas yang lebih hidup dan menyenangkan, tetapi juga menjadi strategi yang efektif untuk memelihara motivasi dan antusiasme peserta didik selama pembelajaran berlangsung.

Hasil wawancara dengan guru kelas pun mendukung temuan tersebut. guru menyampaikan bahwa sebelum menerapkan *ice breaking*, banyak peserta didik yang cepat merasa jenuh, pasif, dan enggan untuk berpartisipasi aktif dalam

pembelajaran. Namun setelah beberapa kali menerapkan kegiatan ini secara rutin, peserta didik menunjukkan perubahan perilaku yang lebih positif. Peserta didik menjadi lebih ceria, berani bertanya, dan menunjukkan rasa ingin tahu terhadap materi pembelajaran. Guru juga merasa lebih dekat dengan peserta didik, karena interaksi yang terjadi dalam kegiatan *ice breaking* ini membangun keakraban dan suasana lingkungan kelas yang menyenangkan. Beberapa peserta didik juga memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan *ice breaking*. Seorang peserta didik mengatakan bahwa kegiatan seperti tepuk semangat dan kegiatan fisik lainnya, membuat dirinya lebih semangat belajar. Selain itu, peserta didik lainnya menyampaikan bahwa belajar terasa lebih menyenangkan dan tidak membosankan jika diselingi dengan permainan-permainan kecil.

Fenomena ini selaras dengan berbagai teori pendidikan yang menekankan bahwa perhatian dan motivasi merupakan dua komponen utama dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif dan bermakna. Dalam dunia pendidikan, kedua aspek tersebut berperan

sebagai landasan awal bagi terciptanya keterlibatan aktif peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Tanpa perhatian yang cukup dan dorongan motivasi dari dalam diri peserta didik, proses pembelajaran cenderung menjadi pasif, tidak berkesan, dan sulit mencapai tujuan yang diharapkan.

Ketika peserta didik kehilangan fokus atau mengalami kejenuhan, baik karena durasi pembelajaran yang terlalu panjang maupun karena metode pembelajaran yang monoton, maka mereka akan mengalami kesulitan dan hambatan dalam menyerap, serta memahami informasi yang disampaikan oleh guru. Konsentrasi yang menurun berdampak langsung pada berkurangnya kemampuan kognitif peserta didik dalam mengolah materi pelajaran, sehingga efektivitas pembelajaran turut menurun. Hal ini menyebabkan antusiasme belajar peserta didik melemah, karena pada dasarnya daya serap dan daya pikir peserta didik sangat bergantung pada kondisi mental dan emosional yang stabil serta positif.

Dalam situasi seperti ini, diperlukan adanya intervensi yang mampu memulihkan kembali

semangat belajar peserta didik secara cepat dan menyenangkan. Salah satu bentuk intervensi sederhana namun terbukti efektif adalah melalui kegiatan *ice breaking*. *Ice breaking* berfungsi sebagai jembatan pemulih konsentrasi dan energi, yang mampu mencairkan suasana kelas yang tegang atau membosankan. Kegiatan ini memberikan stimulus emosional yang ringan, menyenangkan, dan bersifat partisipatif, sehingga dapat membantu peserta didik keluar dari zona kejenuhan dan kembali siap secara mental serta emosional untuk mengikuti pembelajaran. Lebih dari sekadar penyegaran suasana, *ice breaking* menjadi bagian penting dalam strategi pembelajaran yang holistik, karena memperhatikan kebutuhan psikologis peserta didik sebagai manusia yang tidak hanya belajar dengan logika, tetapi juga dengan perasaan. Untuk mendukung temuan tersebut, berikut disajikan dokumentasi visual berupa gambaran kegiatan *ice breaking* yang diambil selama proses pembelajaran berlangsung. Dokumentasi ini menunjukkan keterlibatan aktif peserta didik, ekspresi wajah yang antusias, serta suasana kelas yang dinamis dan menyenangkan. Gambar-

gambar ini menjadi bukti nyata bahwa penerapan *ice breaking* mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif dan membangun koneksi emosional yang kuat antar peserta didik.



Gambar 1 Kegiatan *ice breaking* yang dilakukan di tengah pembelajaran.



Gambar 2 Ekspresi bahagia dan antusias peserta didik saat kegiatan *ice breaking*.

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan menjelaskan bahwa implementasi kegiatan *ice breaking* dalam pembelajaran di kelas 3 Cordoba SD Avicenna Gemilang,

dapat dikategorikan sebagai strategi yang efektif dalam menumbuhkan antusiasme dan semangat belajar peserta didik. Melalui pengamatan langsung yang dilakukan oleh penulis, hal ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang memperhatikan aspek emosional dan psikologi peserta didik, memiliki peran krusial dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran di Sekolah Dasar. Selain itu, Kegiatan *ice breaking* tidak hanya memberikan penyegaran secara fisik dan mental bagi peserta didik, tetapi juga berfungsi sebagai jembatan memperlancar hubungan antara guru dan peserta didik, serta membangun suasana kelas yang kondusif dan penuh energi positif, lingkungan belajar yang suportif dan menyenangkan, serta memfasilitasi pembelajaran yang lebih bermakna.

E. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian yang telah dilaksanakan di kelas 3 Cordoba SD Avicenna Gemilang, dapat disimpulkan bahwa implementasi kegiatan *ice breaking* dalam proses pembelajaran memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan antusiasme

belajar peserta didik. Kegiatan ini terbukti mampu menciptakan suasana kelas yang lebih menyenangkan, interaktif, dan kondusif, sehingga membantu peserta didik untuk lebih siap secara mental maupun emosional dalam mengikuti pembelajaran. Temuan dari observasi menunjukkan bahwa *ice breaking* dapat mengurangi kejenuhan peserta didik, meningkatkan fokus, serta memperlancar hubungan sosial antara guru dan peserta didik. Sementara itu, hasil wawancara memperkuat bahwa guru merasakan perubahan sikap dan semangat belajar peserta didik setelah kegiatan *ice breaking* dilakukan. Para peserta didik pun mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih senang dan termotivasi saat pembelajaran diselingi dengan aktivitas yang ringan dan menyenangkan. Meskipun kegiatan *ice breaking* dinilai sederhana, namun kegiatan tersebut memiliki peran yang tidak bisa dianggap remeh dalam membangun kesiapan belajar anak. Sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang holistik, metode ini mampu menjawab tantangan psikologis peserta didik Sekolah Dasar, yang kerap mengalami fluktuasi konsentrasi dan motivasi

belajar. Oleh karena itu, disarankan agar guru-guru, khususnya di jenjang pendidikan dasar, mempertimbangkan penggunaan *ice breaking* sebagai salah satu pendekatan untuk menciptakan suasana belajar yang aktif, sehat secara emosional, dan lebih bermakna bagi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andesti, I. G., Nisa, S., & Suriani, A. (2025). The Effect of Ice Breaking in Increasing Student Learning . *MANDALIKA: Journal of Social Sciences*, 13–15.
- Annisa Algivari, D. M. (2022). Teknik Ice Breaking pada pembelajaran tematik di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Tindakan Pendidikan*, 433-439.
- Dwi, Z., Meidawati, S., & Nur, K. (2022). Penerapan Ice Breaking pada Proses Belajar Guna Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas IV SD Negeri Sugihan 03. *Journal of Education Learning and Innova*, 73-85.
- Encep, A., Siti, R., & Fauziah, N. (2022). Penerapan Metode Ice Breaking Untuk Menstimulus Konsentrasi Peserta Didik Kelas 5A SDN Serang 21. *BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 282-289.
- Fini, D. H., & Puspitaningrum, D. (2023). Implementasi icebreaking sebagai pematik motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Jurnal Al-Ilmi: Jurnal Riset Pendidikan Islam*, 99–106.
- Galuh, N. I., Haldini, R., Mutia, A. S., & Deti, R. (2023). Increasing Student Learning Motivation with the Application of Ice Breaking in Grade IV of State Elementary School 262 Panyileukan Bandung City. *Aurelia: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1030-1033.
- May Muna Harianja, S. (2022). Implementasi dan Manfaat Ice breaking untuk Meningkatkan Minat Belajar . *Jurnal Basicedu*, 1324–1330.
- Muhammad, I. R., & Meirza, N. F. (2024). Implementasi Ice Breaking untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas 3B MI Muhammadiyah 28 Surabaya. *J-SES: Journal of Science, Education and Studies*, 50-60.
- Noor, A. F., Marisa, S. D., Abroto, Yoga, C. P., Yusuf, R. W., & Faisal, A. R. (2023). Creating Learning Motivation Using Ice Breaking in Thematic Learning Through Virtual Learning in Islamic Elementary School. *EDUHUMANIORA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 75-84.

- Noratul, E., & Farizawati, J. (2024). The Efficacy of Ice-Breaking Activities in Enhancing Students Motivation for English Language Acquisition. *English Education & Applied Linguistics Journal*.
- Riti, H., Novi, O. B., Putri, A. D., & Syahrial. (2024). Ice Breaking sebagai Stimulus Minat dan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 8-18.
- Silvina, N., Diah, E. P., & Riska, T. (2022). Implementasi Teknik Ice Breaking Pada Pembelajaran Di Sd 64/I Muara Bulian. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 501-510.