

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK ICE BREAKING TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR SOSIOLOGI DI KELAS X (FASE E) MA  
MUHAMMADIYAH TAMIANG UJUNG GADING PASAMAN BARAT**

Fitra Hayati, Harisnawati, Faishal Yasin  
Program Studi Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Pgrisumatera Barat Padang  
Alamat e-mail : [fitrahayati.av@gmail.com](mailto:fitrahayati.av@gmail.com), [harisnawati@yahoo.co.id](mailto:harisnawati@yahoo.co.id),  
[faishalyasin@gmail.com](mailto:faishalyasin@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This research was motivated by the lack of concentration in students' learning in grade 10 (phase e) at MA Muhammadiyah Tamiang, Ujung Gading, West Pasaman. The purpose of this study was to examine the effect of the application of ice-breaking techniques on student concentration at MA Muhammadiyah Tamiang, Ujung Gading, West Pasaman. This research method was quantitative. The population in the study was all 66 grade 10 students, and the sample was 35 students from class X1, studying sociology at MA Muhammadiyah Tamiang, Ujung Gading, West Pasaman. Sampling was conducted using a total sampling technique. The instrument used for the study was a questionnaire, with a t-test used to test the hypothesis. The results showed that: There was a significant effect of the application of ice-breaking techniques on student concentration at MA Muhammadiyah Tamiang, Ujung Gading, West Pasaman. This can be seen from the results of the data analysis:  $t\text{-test} = 2.848 > t\text{-table} = 1.669$ . Therefore, it can be concluded that  $H_1$  is accepted, indicating that there is a significant effect of the application of the ice-breaking technique on the concentration of sociology learning in class X (phase e) of MA Muhammadiyah Tamiang, Ujung Gading, West Pasaman.*

*Keywords: Ice-Breaking, Learning Concentration*

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya konsentrasi belajar siswa di kelas X (fase e) di MA Muhammadiyah Tamiang Ujung Gading Pasaman Barat. Tujuan Penelitian ini adalah untuk pengaruh penerapan teknik ice breaking terhadap konsentrasi belajar siswa di MA Muhammadiyah Tamiang Ujung Gading Pasaman Barat. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas X yang berjumlah 66, dan sampel penelitian ini kelas X1 pada mata pelajaran sosiologi di MA Muhammadiyah Tamiang Ujung Gading Pasaman Barat yang berjumlah 35 sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk penelitian berupa angket dengan uji hipotesa digunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat

Pengaruh yang signifikan dalam penerapan teknik Ice Breaking terhadap konsentrasi belajar di MA Muhammadiyah Tamiang Ujung Gading Pasaman Barat. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data Diperoleh thitung = 2,848 > ttabel 1,669. Maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima atau terdapat pengaruh yang signifikan penerapan teknik ice breaking terhadap konsentrasi belajar sosiologi di kelas X (fase e) MA Muhammadiyah tamiang Ujung Gading Pasaman Barat.

**KATA KUNCI: ICE BREAKING, KONSENTRASI BELAJAR**

### **A. Pendahuluan**

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal yang tidak berhubungan. Konsentrasi belajar memang sangat diperlukan dalam proses pembelajaran apa pun. Konsentrasi penuh pada siswa akan membuat siswa tersebut dapat menangkap materi yang sedang diajarkan. Konsentrasi belajar memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembelajaran dan menjadi salah satu tolak ukur dalam proses pemahaman siswa yang merupakan bagian penting dari indikator keberhasilan proses pembelajaran. Menurut Denny (2007), konsentrasi ialah sumber kekuatan pikiran dan bekerja berdasarkan daya ingat dalam waktu bersamaan. Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah, maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat akan

dapat mengingat dalam waktu lama. Konsentrasi menjadi modal utama bagi siswa dalam menerima materi ajar serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Oleh karena itu seorang guru harus bisa membangkitkan konsentrasi belajar siswa terhadap materi pelajaran yang diajarkan.

Ice Breaking adalah permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok (Sunarto, 2017). Menurut Tholib Hariono (2021), Ice Breaking merupakan peralihan situasi dari yang membosankan, membuat mengantuk, menjenuhkan, dan tegang menjadi rileks, bersemangat, tidak mengantuk, lebih perhatian serta munculnya rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang lain yang berbicara di depan kelas atau ruangan pertemuan. Ice Breaking dapat membuat siswa kembali semangat pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Menurut beberapa penelitian sebelumnya seperti Penelitian oleh Alaena Saroya (2014) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Penerapan Ice Breaking Terhadap Hasil Belajar Siswa menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan ice breaking terhadap hasil belajar siswa. Dalam penelitian Erlisna Kholisotun Nopus (2022) menyimpulkan bahwa penerapan pemberian ice breaking terhadap semangat belajar siswa dalam proses pembelajaran hasilnya lebih baik dibandingkan dengan tidak menggunakan penerapan pemberian ice breaking. Maka dalam proses pembelajar penerapan ice breaking memiliki pengaruh positif yang dapat membuat suasana kelas menjadi menyenangkan dan menarik semangat siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada bulan Agustus-November 2024 MA Muhammadiyah Tamiang Ujung Gading Pasaman Barat merupakan lembaga pendidikan yang menggunakan sistem mengajar yang standar. Dimana MA Muhammadiyah Tamiang memiliki keterbatasan Sarana dan prasarana yang terbatas

seperti siswa tidak menggunakan buku paket dalam proses pembelajaran sehingga siswa tidak bisa mengembangkan materi dari buku paket, media yang dimiliki seperti infokus hanya 1 untuk semua kelas sehingga menjadi keterbatasan untuk keberlangsungan proses pembelajaran yang menyenangkan. Dari observasi di Kelas X yang mana hanya ada 2 kelas yaitu kelas X1, X2, dengan jumlah siswa sebanyak 65 siswa. Penulis menemukan beberapa siswa yang kurang konsentrasi dalam belajar di kelas seperti: Siswa masih banyak mengobrol pada saat guru menjelaskan materi, masih terdapat siswa yang mengganggu temannya saat proses pembelajaran berlangsung, beberapa siswa berpindah-pindah tempat duduk saat guru memberikan tugas, masih terdapat beberapa siswa yang keluar masuk kelas saat proses pembelajaran, masih terdapat siswa yang tidak memperhatikan guru saat menerangkan pelajaran.

## **B. Metode Penelitian**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen karena peneliti tidak dapat sepenuhnya mengontrol

variabel luar. Desain yang digunakan adalah nonequivalent control group design, di mana terdapat kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa kegiatan ice breaking dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X MA Muhammadiyah Tamiang Ujung Gading yang berjumlah 66 siswa. Karena jumlah populasi kurang dari 100, penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan dengan tiga metode utama:

#### **Angket**

Digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar siswa dengan indikator kognitif, afektif, dan psikomotor. Instrumen disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima kategori jawaban (selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah).

#### **Observasi**

Dilakukan dengan mengamati langsung proses pembelajaran di kelas, terutama ketika penerapan ice breaking. Observasi digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap kegiatan tersebut.

#### **Studi Dokumen**

Data diperoleh dari dokumen sekolah seperti nilai, foto kegiatan, dan profil madrasah untuk melengkapi informasi penelitian.

#### **Uji Instrumen**

Instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi product moment, sedangkan reliabilitas diuji dengan Cronbach's Alpha. Hasil uji menunjukkan bahwa instrumen valid dan reliabel sehingga layak digunakan.

#### **Analisis Data**

Data dianalisis menggunakan uji-t (t-test) untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan konsentrasi belajar antara kelompok eksperimen dan kontrol. Uji normalitas dan homogenitas juga dilakukan untuk memastikan data memenuhi syarat uji statistik.

### **Jenis dan Sumber Data**

Data primer diperoleh melalui angket yang diisi langsung oleh siswa, sedangkan data sekunder berasal dari hasil observasi dan studi dokumen.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di MA Muhammadiyah Tamiang Ujung Gading, Pasaman Barat, pada 14–24 Juli 2025.

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Hasil**

#### **Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Instrumen penelitian berupa angket diuji validitasnya menggunakan korelasi product moment. Dari 33 butir pernyataan, 32 dinyatakan valid karena memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0,355). Hanya satu item, yaitu nomor 27, yang dinyatakan tidak valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas dengan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,950 > 0,355, yang berarti instrumen reliabel

dan layak digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar siswa.

#### **Uji Normalitas dan Homogenitas**

Uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi 0,065 untuk kelas eksperimen dan 0,200 untuk kelas kontrol, keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji homogenitas dengan Levene Test menghasilkan nilai signifikansi 0,625 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang homogen.

#### **Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan independent sample t-test. Nilai rata-rata konsentrasi belajar siswa kelas eksperimen sebesar 127,48 lebih tinggi dibanding kelas kontrol sebesar 117,13. Hasil uji t diperoleh  $t$  hitung = 2,848 lebih besar dari  $t$  tabel = 1,669 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan penerapan teknik ice breaking terhadap konsentrasi belajar siswa.

#### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ice breaking mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa secara signifikan. Siswa pada kelas eksperimen menunjukkan perhatian yang lebih baik, partisipasi yang lebih aktif, serta mampu mempertahankan fokus lebih lama dibandingkan dengan kelas kontrol.

Secara teoretis, temuan ini mendukung teori behavioristik B.F. Skinner, khususnya prinsip operant conditioning. Ice breaking berfungsi sebagai stimulus positif yang memunculkan respons berupa peningkatan konsentrasi.

Penguatan positif: siswa lebih termotivasi untuk fokus karena aktivitas ice breaking memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.

Penghilangan hukuman: ice breaking membantu mengurangi kebosanan tanpa perlu adanya hukuman, sehingga suasana belajar lebih kondusif.

Pembentukan perilaku (shaping): secara bertahap, siswa terbiasa untuk mengembalikan fokus setiap kali diberikan stimulus berupa aktivitas ringan dalam pembelajaran.

Dengan demikian, ice breaking tidak hanya berfungsi sebagai hiburan singkat, tetapi juga strategi pedagogis yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, penerapan teknik ice breaking terbukti berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas X MA Muhammadiyah Tamiang Ujung Gading. Kegiatan ini membantu mengurangi kejenuhan, memotivasi siswa, dan meningkatkan keterlibatan aktif dalam proses belajar. Secara praktis, guru dapat menjadikan ice breaking sebagai strategi pembelajaran untuk menjaga fokus siswa, terutama pada saat siswa mulai menunjukkan tanda-tanda bosan atau kehilangan konsentrasi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **Jurnal**

- Adila, A., Sucipto, F., Shoufika, H. (2022). Konsentrasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1261-1268.
- Aprilia, D., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa

- Kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 2(1). (Keselamatan dan Keselamatan Kerja).
- Denny, Hendrata. 2007. Konsentrasi Belajar. (<http://www.blogspot.com/2009/10/pengertian-belajar.html> diunduh Kamis 20 Oktober 2016).
- Indy Ari Pratiwi, Julianto S.Pd, M. P. (2013). Pengaruh Penggunaan Ice Breaker Terhadap Motivasi Belajar Anak Kelompok B Di Tk Laboratorium Pg-Paud Fip Unesa. PAUD Teratai, 2(3), 1–7.
- Engkoswara. 2012. “Ciri-ciri Siswa yang Dapat Berkonsentrasi Belajar”(http://id.shvoong.co). Diakses pada tanggal 17 Oktober 2018 pk.18.45.
- Kartini, Nur Sa’adah (2022). Dampak Musik Religi Terhadap Konsentrasi Belajar ( Studi Kasus: Mahasiswa Pasca Sarjana BKI 2021-2022). Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(5) 6033-6037.
- Fanani, A. (2010). *Ice Breaking* dalam proses belajar mengajar. Jurnal Pendidikan, 6(11).
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(4), 2305–2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Achmad Fanani, (2010) *Ice Breaking* dalam Proses Belajar Mengajar, Jurnal Buana Pendidikan, Vol 6, No. 11, h. 69-70
- Handayani, F. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Sapri. Implementasi dan manfaat *Ice Breaking* untuk meningkatkan minat Belajar Siswa Sekolah dasar. 2022. Vol 6 No 1
- Hariono dkk., “Pendampingan Pembelajaran dalam Pengondisian Siswa melalui Ice breaking”, Jurnal Informatika, Vol. 2, No. 3, 2021, Hal. 126.
- Sati, L., & Sunarti, V. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Di Lkp Hazika Education Center. Spektrum: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS), 9(4).
- Hidayatullah, Syah Nanda dan Istyawati. 2020. Penerapan Ice Breaker Pada Proses Belajar Mengajar Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Surabaya Pada Mata Pelajaran K3
- Susanah, R. & Alarifin, D. H. 2014. Penerapan Permainan Penyegar (Ice Breaking) dalam Pembelajaran Fisika Untuk Meningkatkan Motivasi dan

- Hasil Belajar. Jurnal Pendidikan Fisika, 2(1).
- Tiyara Khoerunisa, A. (2020). Pengaruh *Ice Breaking* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA di Kelas III Sekolah Dasar Islam Terpadu Nuurusshiddiq Kedawung Cirebon. *EduBase : Journal of Basic Education*, 1(1), 84.  
<https://doi.org/10.47453/eduba.se.v1i1.47>
- Usmadi, U. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62.  
<https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>
- Yuliana Alfiatin, (2023) Pengaruh *Ice Breaking* Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pokok Bahasan FPB Dan KPK Kelas V SDN Kramat 01 Bangkalan, Vol 8 No 30, h. 119-120
- Zaini, M. (2021). *Manajemen Pembelajaran Kajian Teoritis dan Praktis*. IAIN Jember Press Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M).
- Zhang, H. M., Peh, L. S., & Wang, Y. H. (2009). Validitas dan Reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Tabularasa PPS Unimed*, 6(1), 87–97.  
<https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.496-500.1510>
- Buku**
- Arikunto, S. (2017). Pengembangan instrumen penelitian dan penilaian program. In Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aunurrahman. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah. (2008). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Heny Sulistiyani. (2022). *Buku Sakti Berbicara Bagaimana Membangun Komunikasi yang Efektif Kepada Siapa Saja dalam Setiap Situasi*. Anak Hebat Indonesia.
- Hartono, (2016). *Analisi Item Instrument (Pekanbaru, Zanafah Publishing Bekerja dengan Musa Media Bandung)*, h.81.
- Herpratiwi, 2016. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Media Akademik.
- Masykur, M. dan Abdul Halim Fatoni. 2010. *Mathematical Intelegence (Cara Cerdas Melatih Otak dan Menanggulangi Kesulitan Belajar)*.
- Mulyatiningsih, E. (2014). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- Nugroho, W. (2007). *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka.
- Purwanto. (2004). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Syamsuddin, Abin. 2016. Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tabrani, Rusyan, Atang Kusdinar, dan Zainal Arifin. 1989. Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar. Bandung : Remaja Karya.
- Slameto. (2010). Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. 14(Jakarta : Rineka Cipta), 86.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, (2015) Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & B. (Bandung: Alfabeta,), h. 77.
- Sunarto. (2017). Ice breaker Dalam Pembelajaran Aktif .Surakarta : Cakrawala Media.
- Surya.(2003). Kiat Mengajak Anak Belajar dan Berprestasi. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Thursan.(2003). Mengatasi Gangguan Konsentrasi. Jakarta: Puspa Swara.
- Saroya, Alaena (2014). Pengaruh Penerapan Ice Breaking Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Sosiologi di SMA Darussalam Ciputat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatillah.
- Nopus, E. K. (2022). Pengaruh Ice Breaking Terhadap Semangat Belajar Siswa Kelas IV SDN Samprok Jasinga Bogor. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Prasanti.(2015). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015. Skripsi Dipublikasikan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

### **Skripsi**

- Syafrida, (2022). Pengaruh Kegiatan *Ice Breaking* Jenis Games Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fiqih Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Rokan Hulu. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.