

PENGARUH ICE BREAKING TERHADAP MOTIVASI SISWA PADA PEMBELAJARAN PJOK DI SMP SWASTA ADVENT BARUS JULU

Fitri Wati Op.Sunggu¹, Tri Widia Astuti Tamba²

^{1,2}POR FKIP Universitas Quality Berastagi

[1aritonangf32@gmail.com](mailto:aritonangf32@gmail.com)

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of implementing ice breaking activities on students' motivation in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at Advent Barus Julu Private Junior High School. This research used a quantitative approach with pre-experimental method and one-group pretest-posttest design. The population was all seventh-grade students, with a sample of 26 students selected through purposive sampling technique. Data were collected using a learning motivation questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis included descriptive statistics, normality test using Kolmogorov-Smirnov, and hypothesis testing using Paired Sample t-Test. The results showed that the average motivation score before treatment was 52.65 and increased to 57.88 after treatment, with a significance value of $0.004 < 0.05$. It can be concluded that the implementation of ice breaking has a significant effect on students' motivation in PJOK learning.

Keywords: Ice Breaking; Learning Motivation; PJOK

.ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan kegiatan ice breaking terhadap motivasi siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMP Swasta Advent Barus Julu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen tipe desain one-group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII, dengan sampel sebanyak 26 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan angket motivasi belajar yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, serta uji hipotesis Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor motivasi sebelum perlakuan sebesar 52,65 meningkat menjadi 57,88 setelah perlakuan, dengan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$. Disimpulkan bahwa penerapan ice breaking memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Kata Kunci: Ice Breaking; Motivasi Belajar; PJOK

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan upaya sadar untuk mempersiapkan peserta didik berperan dalam berbagai lingkungan kehidupan dan berperan penting meningkatkan kecerdasan bangsa. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan potensi fisik, keterampilan gerak, serta karakter siswa secara menyeluruh.

Namun, berdasarkan pengamatan di SMP Swasta Advent Barus Julu, ditemukan permasalahan rendahnya motivasi siswa saat pembelajaran PJOK. Siswa cenderung bosan, kurang memperhatikan penjelasan guru, berbicara sendiri, dan pasif. Hal ini disebabkan karena metode pembelajaran yang digunakan masih didominasi ceramah dan kurang bervariasi, sehingga suasana menjadi kaku dan kurang menyenangkan. Padahal motivasi merupakan faktor kunci yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran.

Salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah penggunaan ice breaking. Ice breaking adalah kegiatan singkat yang bertujuan mencairkan suasana, menghilangkan kejenuhan,

membangun interaksi positif, serta membangkitkan semangat belajar siswa. Berdasarkan teori pembelajaran aktif dan penelitian terdahulu, penerapan ice breaking terbukti efektif meningkatkan kenyamanan psikologis, partisipasi, dan motivasi siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh penerapan ice breaking terhadap motivasi siswa pada pembelajaran PJOK di SMP Swasta Advent Barus Julu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan ice breaking terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian diharapkan bermanfaat sebagai referensi bagi guru dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan efektif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Advent Barus Julu pada bulan Maret hingga Juni 2026. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen tipe one-group pretest-posttest design. Desain ini melibatkan satu kelompok sampel yang diberikan tes awal (pretest), kemudian diberikan

perlakuan (treatment) berupa penerapan ice breaking, dan diakhiri dengan tes akhir (posttest).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Swasta Advent Barus Julu sebanyak 31 siswa. Sampel diambil sebanyak 26 siswa menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa angket motivasi belajar dengan skala Likert yang telah diuji validitas (seluruh butir valid) dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,882 (reliabel).

Kegiatan perlakuan ice breaking yang diterapkan meliputi:

1. Pendahuluan: Yel-yel PJOK, permainan Menjauh-Mendekat-Tangkap, dan We Listen We Jump.
2. Inti: Permainan Tangkap Ekor Naga dan Kejar Ekor.
3. Penutup: Permainan Tebak Kata.

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov, serta uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% atau 0,05.'

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh penerapan ice breaking terhadap motivasi siswa pada pembelajaran PJOK di SMP Swasta Advent Barus Julu. Data dikumpulkan melalui pemberian angket motivasi belajar kepada 26 siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran kondisi motivasi siswa sebelum penerapan ice breaking berada pada rentang skor 34 hingga 71, dengan nilai rata-rata keseluruhan sebesar 52,65. Angka ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi belajar siswa secara umum masih tergolong rendah.

Setelah diberikan perlakuan berupa berbagai aktivitas ice breaking selama proses pembelajaran, terjadi perubahan skor motivasi siswa menjadi berkisar antara 47 hingga 69, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 57,88. Hal ini berarti terdapat peningkatan rata-rata sebesar 5,23 poin dibandingkan kondisi awal.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan sebaran data memenuhi syarat analisis parametrik. Hasil

pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,329. Karena nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05, maka dapat dipastikan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan layak diuji lebih lanjut.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik Paired Sample t-Test untuk melihat perbedaan yang nyata antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,004. Nilai ini jauh lebih kecil dibandingkan batas kritis 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan diterima. Dengan demikian, dapat dibuktikan secara statistik bahwa penerapan ice breaking memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Pembahasan

Peningkatan skor motivasi yang terjadi menunjukkan bahwa kegiatan ice breaking yang diterapkan berperan efektif dalam mengubah suasana belajar yang awalnya kaku,

membosankan, dan pasif menjadi lebih dinamis serta menyenangkan. Sebagaimana dikemukakan oleh Silberman, fungsi utama ice breaking adalah membangun kenyamanan psikologis peserta didik. Ketika siswa merasa rileks dan tidak canggung, hambatan psikologis untuk berpartisipasi akan menurun, sehingga mereka lebih berani bergerak, berinteraksi, dan menunjukkan antusiasme terhadap materi yang disampaikan.

Dalam konteks teori Self-Determination Theory, kegiatan ice breaking yang melibatkan permainan kelompok, gerakan fisik, dan kerja sama seperti yang diterapkan dalam penelitian ini mampu memenuhi kebutuhan dasar siswa akan rasa aman, hubungan sosial yang positif, serta kebebasan berekspresi. Terpenuhinya kebutuhan psikologis tersebut secara otomatis mendorong tumbuhnya motivasi intrinsik siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh, bukan sekadar kewajiban.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rahayu dkk. (2024) yang mengungkapkan bahwa penerapan variasi aktivitas penyegar dalam pembelajaran PJOK berkorelasi

kuat dengan peningkatan semangat dan partisipasi siswa. Demikian pula dengan penelitian Sari dkk. (2024) yang menyimpulkan bahwa ice breaking membantu siswa lebih siap secara fisik maupun mental untuk menerima materi pembelajaran, sehingga konsentrasi dan ketertarikan mereka meningkat.

Perubahan yang terlihat juga berkaitan erat dengan karakteristik mata pelajaran PJOK yang menuntut keterlibatan fisik. Kegiatan seperti yel-yel, permainan menangkap, dan gerak berirama yang disisipkan tidak hanya sekadar hiburan, tetapi juga membangkitkan energi tubuh siswa, menghilangkan rasa kantuk, serta menciptakan keakraban antara guru dan siswa maupun antarteman. Kondisi ini membuat siswa tidak lagi merasa terbebani atau bosan saat pembelajaran berlangsung, melainkan memiliki dorongan yang lebih kuat untuk terlibat aktif.

Meskipun penelitian ini hanya dilakukan dalam waktu terbatas dan pada satu kelompok kelas, hasilnya memberikan bukti nyata bahwa alokasi waktu singkat untuk kegiatan ice breaking bukanlah pemborosan waktu pengajaran, melainkan strategi yang

sangat efektif untuk menciptakan fondasi motivasi yang kuat. Dengan suasana belajar yang positif dan motivasi yang meningkat, tujuan pembelajaran PJOK untuk membentuk kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta karakter siswa dapat dicapai dengan lebih optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan ice breaking memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi siswa pada pembelajaran PJOK di SMP Swasta Advent Barus Julu. Rata-rata skor motivasi siswa meningkat dari 52,65 menjadi 57,88 dengan nilai signifikansi 0,004.

Saran yang dapat disampaikan adalah:

1. Bagi guru PJOK, disarankan menerapkan ice breaking secara terencana dan sesuai materi pembelajaran.
2. Sekolah dapat mendukung pengembangan pembelajaran inovatif melalui pelatihan dan fasilitas yang memadai.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan sampel lebih luas dan menambahkan

kelompok kontrol agar hasil lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. I., Sudirman, & Mahsam. (2023). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Ice Breaking Dalam Pembelajaran PJOK. *Journal Sport Science*, 1(April), 368–374.
- Hafid, A., & Saefulah, D. I. (2024). Penerapan Ice Breaking Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dalam Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 4(2), 219–225.
- Muharrir Syahrudin, M., Herdah, & Effendy, R. (2022). Penggunaan Ice Breaking dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 20(2), 179–186.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto. (2017). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka.