

## PENGARUH PENERAPAN *ICE BREAKING* PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR

Dwi Hendro Purwoko\*, Anung Priambodo

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

\*dwipurwoko@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

*Ice breaking* adalah suatu bentuk permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok. *Ice breaking* dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai pemecah situasi kebekuan pikiran sehingga membuat perasaan menjadi senang. *Ice breaking* digunakan untuk menciptakan suasana belajar dari pasif menjadi aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab) dan dari jenuh menjadi riang. *Ice breaking* dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada waktu materi di kelas dapat dilakukan saat membuka pembelajaran, jeda penyampaian materi dan pada saat menutup pelajaran agar siswa lebih termotivasi ketika pembelajaran berlangsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *ice breaking* dan berapa besar peningkatan motivasi belajar siswa pada kelas X- IPS 1 di SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo pada bulan Maret sampai April 2018. Metode penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen *one group pre tes post tes design*, sampel yang diambil secara *purposive sampling* yang hanya menggunakan satu kelompok. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket motivasi belajar pendidikan jasmani yang diadopsi dari penelitian terdahulu, pemberian angket motivasi belajar sebelum memberikan perlakuan dan sesudah memberikan perlakuan, selanjutnya perolehan nilai akan dibandingkan kemudian hasilnya diuji melalui statistik "t". Dari hasil penghitungan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $11,753 \geq t_{tabel} 2,032$  dengan  $Sig = 0,000 \leq \alpha = 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga menunjukkan peningkatan sebesar 26,559% yang terjadi pada kelas X IPS 1 berdasarkan hasil selisih data *pre test* dan *post test*. Dapat disimpulkan ada pengaruh penerapan *ice breaking* saat pembelajaran pendidikan jasmani pada waktu di kelas, terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo.

**Kata Kunci:** *Ice Breaking*, Peningkatan Motivasi Belajar

### Abstract

*Ice breaking* is a form of game or activity that serves to change the atmosphere of ice in a group. *Ice breaking* in learning can be interpreted as a breaker situation freezing the mind so that makes feelings of pleasure. *Ice breaking* is used to create a learning atmosphere from passive to active, from rigid to motion (familiar) and from saturation to being jaunty. *Ice breaking* in physical education learning given at the time of class materials can be done when opening lessons, pause the delivery of material and at the time closing the lesson so that students are more motivated when learning takes place. This study aims to determine the effect of application of *ice breaking* and how much increase in student learning motivation in class X- IPS 1 in SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. This research was conducted at SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo in March until April 2018. The research method used is pre experiment one group pre test post test design, the sample taken by purposive sampling which only use one group. The research instrument used is a questionnaire motivation learning physical education adopted from previous research, giving motivation questionnaire study before giving treatment and after giving treatment, then acquisition value will be compared then the result tested through statistic "t". From the calculation results obtained  $t_{count}$  of  $11.753 \geq t_{table} 2.032$  with  $Sig = 0,000 \leq \alpha = 0.05$ . Then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted, so it shows an increase of 26,559% happened in class X IPS 1 based on result of difference of pre test and post test data. It can be concluded that there is an effect of applying *ice breaking* when learning physical education at the time in the class, to the improvement of learning motivation of students of class X IPS 1 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo.

**Keywords:** Ice Breaking, Increased Motivation To Learn

### PENDAHULUAN

Belajar adalah suatu proses yang dilakukan secara terus-menerus yang ditandai dengan adanya perubahan

secara sistematis pada diri seseorang menuju kehidupan yang lebih baik. Oleh karena itu belajar dapat terjadi dimana saja dan kapan saja. Salah satu pertanda bahwa

seseorang belajar adanya perubahan tingkah laku pada diri seseorang, yang disebabkan karena terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya. Menurut Anurrahman (2014:48) belajar merupakan proses internal yang kompleks. Yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh mental, yang meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Dari segi guru proses belajar dapat diamati secara tidak langsung, artinya proses belajar merupakan proses internal yang terdapat dalam diri siswa, tetapi dapat diamati oleh guru. Proses belajar tersebut dapat dilihat melalui perilaku siswa dalam mempelajari bahan belajar. Perilaku belajar tersebut merupakan respon siswa terhadap tindakan mengajar atau tindakan pembelajaran dari guru.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang. Dalam pembelajaran, media diperlukan untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, dan spiritual sosial). Menurut Hartono, dkk (2013:2) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, lahir dan batin. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, maka anak-anak melakukan aktivitas fisik sekaligus mendapatkan pendidikan, jadi siswa dapat mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar secara menyeluruh dan juga mengembangkan karakternya. pentingnya olahraga menurut Monica (2013:106) "*Exercise contributes to the prevention of degradation and biological degeneration and increases the body's ability to counteract some tensions.*" yang menjelaskan bahwa olahraga berkontribusi pada pencegahan degradasi dan degenerasi biologis dan meningkatkan tubuh dan kemampuan untuk melawan beberapa ketegangan.

Menurut Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) yaitu agar peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, dan meningkatkan kemampuan gerak dasar serta meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Demi terwujudnya pendidikan

nasional diperlukan adanya dukungan antara suatu komponen pendidikan yang saling berkaitan, tidak terkecuali adanya peran dari setiap masing-masing mata pelajaran yang telah diwajibkan untuk ditempuh oleh peserta didik guna terwujudnya pendidikan nasional. Menurut Lupu (2014:274) "*in Physical Education lessons could determine emotional benefits such as: self-restraint, a willingness to overcome difficulties, to surpass themselves, and especially of not overreacting to everyday frustrations*" Dalam pembelajaran pendidikan jasmani bisa bermanfaat sebagai pengendali emosional diantaranya: menahan diri, kemauan untuk mengatasi kesulitan, untuk melampaui diri mereka sendiri, dan terutama tidak bereaksi secara berlebihan terhadap frustrasi.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada materi kelas di SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo terdapat kelompok siswa yang merasa jenuh, tidak memperhatikan guru yang mengajar di kelas, dan sering berbicara sendiri. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada sekolah SMA Negeri 1 Gedangan dan dari pernyataan Sartono yang menjadi guru pendidikan jasmani, mengatakan bahwa terdapat kelas sepuluh yang memiliki motivasi belajar yang kurang, dan kelas yang memiliki motivasi belajar yang sangat kurang terdapat pada siswa kelas X IPS 1, sebab pada saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada materi di dalam kelas siswa kurang tertarik. Hal ini dapat dilihat dari siswa yang sering berbicara sendiri, kurang merespon materi pembelajaran, dan sibuk sendiri. Ini terjadi karena pada siswa kelas sepuluh merupakan masa penjurusan dari masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) menuju Sekolah Menengah Atas (SMA), dan pembelajaran pendidikan jasmani identik dengan aktivitas yang menyenangkan dan dapat bergerak aktif yang biasa dilakukan pada saat materi lapangan, dengan ini guru harus kreatif untuk mengubah suasana pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada saat materi di dalam kelas agar siswa lebih termotivasi dan siap untuk menerima materi yang akan disampaikan oleh guru. Hal ini dapat diatasi dengan memberikan aktifitas yang dapat menghilangkan kejenuhan belajar pada siswa. Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan oleh guru dengan memberikan *ice breaking* kepada peserta didik atau siswa.

*Ice breaking* adalah suatu bentuk permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana

kebekuan dalam kelompok. *Ice breaking* dalam pembelajaran dapat diartikan sebagai pemecah situasi kebekuan pikiran sehingga membuat perasaan menjadi senang. *Ice breaking* digunakan untuk menciptakan suasana belajar dari pasif menjadi aktif, dari kaku menjadi gerak (akrab) dan dari jenuh menjadi riang. *Ice breaking* dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada waktu materi di kelas dapat dilakukan saat membuka pembelajaran, jeda penyampaian materi dan pada saat menutup pelajaran agar siswa lebih termotivasi ketika pembelajaran berlangsung. Menurut Latipah (2012:190) menggunakan permainan dan simulasi cukup efektif untuk mengembangkan minat dan motivasi. Hal ini tidak berarti jika yang akan disampaikan adalah tentang penyampaian fakta atau konsep, penggunaan permainan dan simulasi tentu kurang efektif. Sebaliknya jika ingin membangkitkan minat dan motivasi, penggunaan permainan dan simulasi merupakan cara yang lebih tepat.

Berdasarkan uraian masalah yang ada dan hasil observasi, maka penulis akan melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh penerapan *Ice breaking* pada pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo” Dengan menerapkan perlakuan *Ice breaking* pada saat proses pembelajaran materi pendidikan jasmani di kelas, diharapkan siswa tidak kaku atau jenuh sehingga lebih siap dalam menerima materi pembelajaran yang diberikan oleh guru dan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gedangan sidoarjo.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimen (one-group pre tes-post tes design)* yang dalam penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok, yang akan diberikan *pre tes* sebelum diberikan perlakuan, kemudian diambil nilai *post tes* untuk dijadikan perbandingan dari tes awal dengan tes akhir untuk mengetahui peningkatannya. Dengan menggunakan rumus *pre eksperimen one group pre-tes post-tes desain* Sugiyono (2012:110-111).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. Penelitian dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan pada bulan Maret sampai April. Bulan Maret tanggal 13, 20, 27, bulan April pada tanggal 17, pertemuan pertama sebagai pengambilan data awal sebelum dilakukan perlakuan, dan pertemuan berikutnya diberikan perlakuan berupa penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran pendidikan jasmani saat materi di dalam kelas.

Populasi Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini menggunakan seluruh kelas X SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo sebesar 391 siswa.

Teknik sampling yang digunakan peneliti adalah *purposive sampling* (penentuan sampel yang sudah dipertimbangkan), yaitu berdasarkan motivasi belajar yang terendah. Sampel yang dipilih oleh peneliti sebelumnya berkoordinasi dengan Sartono selaku guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo, dan sampel yang dipilih adalah kelas X IPS 1 sebanyak 36 siswa yang terdiri dari 19 putri dan 17 putra.

Instrumen penelitian menggunakan angket motivasi belajar yang diambil dari penelitian sebelumnya oleh Mayasari (2008:36)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang disajikan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengisian angket motivasi belajar yang diberikan kepada siswa kelas X IPS 1 di SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo yang berjumlah 35 siswa, dalam pengisian angket motivasi belajar dilaksanakan sebanyak dua kali dengan angket yang sama, pada pengisian angket pertama untuk mencari data awal, ketika sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan *ice breaking*, dan pengisian angket kedua untuk mencari data akhir ketika sesudah diberikan empat kali perlakuan berupa penerapan *ice breaking*, dengan tujuan untuk melihat peningkatan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil penghitungan manual dan menggunakan program *statistical package for the social sciences (spss) statistical 21.0*, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebagai berikut :

**Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Angket Motivasi Belajar**

Deskripsi	Pre Test	Post Test	Beda
Jumlah Sampel	35	35	-
Rata-rata	161.6857	204.6264	42.9407
Standar Deviasi	11.46548	14.86030	3.39482
Varian	131.4571	220.8286	89.3715
Range	45.00	54.00	9
Nilai minimum	139.00	184.00	45
Nilai maksimum	184.00	238.00	54

**Tabel 2. Pengujian Nomalitas**

Deskripsi	Pre test	Post test
N	35	35



Mean	161,6857	204,6286
P-Value	0,994	0,403
Keterangan	(p) > $\alpha$ = 0,05	(p) > $\alpha$ = 0,05
Status	Normal	Normal

Dari tabel di atas, dapat dijelaskan perubahan yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada waktu di kelas, untuk *pre test* dan *post test* diperoleh nilai signifikan P-Value lebih besar dari nilai alpha (5%), sehingga  $H_0$  diterima, berarti data yang diperoleh memiliki distribusi normal sehingga data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

**Tabel 3. Hasil Penghitungan Uji-T**

Variabel	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pre test dan post test	11,753	2,032	0,000	Ada Pengaruh

Berdasarkan pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil uji t *pre test* dan *post test* mempunyai nilai  $t_{hitung}$  sebesar  $11,753 \geq t_{tabel} 2,032$  dengan  $Sig = 0,000 \leq \alpha = 0,05$  yang sesuai dengan kriteria pengujian. Hal ini berarti menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada peningkatan signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Dapat dikatakan ada pengaruh penerapan *ice breaking* saat pembelajaran pendidikan jasmani pada waktu di kelas, terhadap peningkatan motivasi belajar siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan peningkatan motivasi belajar pendidikan jasmani saat materi kelas, ada peningkatan ketika siswa diberikan perlakuan berupa penerapan *ice breaking*, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan *ice breaking* pada pembelajaran pendidikan jasmani, bisa meningkatkan motivasi belajar siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo.

Dengan dibuktikan dari hasil penghitungan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $11,753 \geq 2,032$ ) dengan taraf signifikan 0,05. Selain itu dilihat dari rata-rata nilai *pre test* dan *post test* yang diperoleh pada pengisian angket motivasi belajar pendidikan jasmani 161,6857 menjadi 204,6286. Maka dalam penerapan *ice breaking* saat pembelajaran pendidikan jasmani pada waktu di kelas berhasil meningkatkan motivasi belajar kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo sebesar 26,559%.

Dalam penelitian yang telah dilaksanakan di X IPS 1 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo, penerapan *ice breaking* merupakan salah satu faktor untuk

membangkitkan motivasi belajar siswa, tetapi terdapat faktor lain dalam membangkitkan kembali motivasi belajar siswa seperti guru menguasai materi pembelajaran dan menguasai kelas, suasana kelas yang nyaman, dan kegiatan pembelajaran bervariasi (tidak monoton) sehingga membuat motivasi belajar tetap tinggi.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas maka, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

#### 1. Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan untuk selalu memperhatikan motivasi belajar siswa, demi terwujudnya prestasi akademik siswa yang maksimal, dan sekolah harus proaktif dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan secara berkelanjutan.

#### 2. Bagi Guru

Diharapkan bagi semua guru mata pembelajaran lain harus kreatif dan tidak monoton dalam penggunaan model pembelajaran, terutama pada guru pendidikan jasmani meskipun pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di dalam kelas termasuk hal baru, tetapi guru pendidikan jasmani harus bisa membuat suasana yang menyenangkan, baik pada pembelajaran di lapangan maupun di dalam kelas sehingga siswa tidak jenuh dan motivasi belajarnya tetap tinggi.

#### 3. Bagi peneliti lain

Penelitian yang telah dilakukan ini masih banyak kekurangan, dan diharapkan pada penelitian mendatang dapat mengembangkan penelitian ini untuk menjadi lebih kreatif dan inovatif untuk memajukan pendidikan di Indonesia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anurrahman. 2014. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta.
- Hartono, dkk, 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya : Unesa University Press.
- Latipah. 2012. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : Insan Madani.
- Lupu Elena. 2014. *The Importance Of Physical Education Lessons For The Formation Of Self-Control And The Decrease Of The Reaction To Frustration Of Students (The Rosenzweig Projective Test)*. Petroleum-Gas University.

Mayasari, A. C. 2008. *Pengaruh Dalam Metode Resprifokal dan Metode Komando Terhadap Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Olahraga Permainan Bola Voli*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Monica Gulap. 2013. *Study On The Importance Of Physical Education In Fighting Stressand A Sedentary Lifestyle Among Students At The University Of Bucharest*.

*Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republic Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standart Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah*. 2006. Jakarta : Sekretariat Negara Indonesia.

Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kkualitatif, Kuantitatif, Dan R & D*. Bandung, Alfabeta.

