

Pengaruh *Ice Breaking* Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 16 Semarang

The Influence of Ice Breaking on Enhancing Students' Learning Motivation in Physical Education at SMP Negeri 16 Semarang

Deva Amalia Ramadhan¹, Moh Nasution², Ary Widiyatmoko³.

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

²Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

³SMP Negeri 16 Semarang, Semarang, Indonesia.

devaamaliar@gmail.com

Abstrak

Penggunaan Ice Breaking Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IX SMP Negeri 16 Semarang yakni Proses pembelajaran harus terlaksana tanpa tekanan dan intimidasi didalamnya, sehingga peserta didik memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Dalam meningkatkan motivasi peserta didik dibutuhkan strategi yang bisa mencairkan suasana pembelajaran, yaitu Ice Breaking. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK kelas IX D sebelum penerapan Ice Breaking. (2) motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK kelas IX D setelah penerapan Ice Breaking. (3) peningkatan motivasi belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK kelas IX D setelah penerapan Ice Breaking. Penelitian menggunakan metode Action Reseach atau Penelitian Tindakan Kelas pengumpulan data dengan cara observasi, kuisioner, dan dokumentasi, Subjek penelitian ini siswa kelas IX D berjumlah 34 orang.

Hasil penelitian menunjukan bahwa terjadi penigkatan rata-rata pada angket yang telah diberikan menunjukan bahwa saat siklus 1 (pretest) memiliki rata-rata putra dan putri 41.11, putra 41.35 dan putri 40.95. setelah dilakukan pembelajaran menggunakan ice breaking mengalami peningkatan rata-rata putra dan putri 47.85, putra 47.4 dan putri 48.5. berikut adalah presentase peningkatan putra dan putri. Adanya peningkatan hasil dari pretest dan posttest siswa kelas IX D putra dan putri. Hasil presentase peningkatannya adalah siswa putra dan putri mengalami peningkatan sebesar 16.39% sedangkan peningkatan untuk siswa putra adalah 14.63% dan peningkatan untuk siswa putri adalah 18.43%.

Kata kunci: Ice Breaking, Motivasi Belajar, Pendidikan Jasmani.

Abstract

The learning process should be carried out without pressure and intimidation, so that students are motivated to participate. To increase student motivation, a strategy that can create a more relaxed learning atmosphere is needed, such as Ice Breaking. This study aims to determine (1) the motivation of students in Grade IX D in PJOK (Physical Education, Sports, and Health) before the implementation of Ice Breaking, (2) the motivation of students in Grade IX D in PJOK after the implementation of Ice Breaking, and (3) the increase in student motivation in Grade IX D in PJOK after the implementation of Ice Breaking. The research used Action Research or Classroom Action Research methods, collecting data through observation, questionnaires, and documentation. The subjects of this study were 34 students in Grade IX D.

The results showed an increase in the average scores on the questionnaires. In the first cycle (pretest), the average score for male and female students was 41.11, with males scoring an average of 41.35 and females 40.95. After the learning process using Ice Breaking, there was an increase, with the average score for male and female students rising to 47.85, with males at 47.4 and females at 48.5. The percentage increase for male and female students combined was 16.39%, with male students showing an increase of 14.63% and female students showing an increase of 18.43%. This demonstrates the effectiveness of Ice Breaking in enhancing student motivation in Grade IX D.

Keywords: Ice Breaking, Learning Motivation, Physical Education.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Ini bukan hanya sebagai alat untuk mengubah situasi manusia dari yang buruk menjadi lebih baik, tetapi juga sebagai sarana untuk mencetak individu-individu yang berkualitas tinggi. Melalui pendidikan, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih terdidik, memajukan kehidupan dan kesejahteraan bangsa, serta membentuk pribadi yang utuh dalam tingkah laku, mandiri, berilmu, dan bertanggung jawab.

Pendidikan adalah suatu hal yang diwajibkan, begitu juga dengan olahraga yang merupakan kegiatan untuk meningkatkan potensi jasmani, sosial, dan rohani seseorang. Olahraga merupakan gerakan yang terstruktur dengan unsur kompetitif, seperti yang disebutkan oleh Wiarto (2015). Kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur memberikan banyak manfaat bagi tubuh, karena dapat meningkatkan kebugaran secara keseluruhan. Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar, dan aktivitas fisik merupakan kunci utama untuk mencapai hal tersebut. Namun, seiring bertambahnya usia, aktivitas fisik cenderung berkurang, sehingga manfaatnya pun ikut berkurang (Smith et al., 2017). Namun, jika kebiasaan aktivitas fisik dimulai sejak usia dini, hal ini akan berdampak positif hingga dewasa dan bahkan pada usia tua. Namun, disayangkan bahwa aktivitas fisik pada anak-anak masih rendah secara global, seperti yang dilaporkan oleh Tremblay et al. (2016). Di Indonesia sendiri, hanya sekitar 32,9% yang aktif dalam bergerak, menurut Amali (2022). Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan pada peserta didik kelas IX di SMP N 16 Semarang, selama ini pembelajaran PJOK kurang bervariasi dalam pemilihan metode atau strategi pembelajaran sehingga peserta didik kadang merasa jenuh saat mempelajari materi tersebut. Selain itu berdasarkan observasi yang dilakukan penulis terdapat peserta didik yang ngobrol sendiri bahkan bercanda dengan teman saat guru menerangkan materi, adanya kegaduhan saat kegiatan berlangsung dan peserta didik tidak fokus ditandai dengan peserta didik yang sering ijin keluar masuk kelas saat kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu penulis ingin menguji coba sebuah strategi dalam proses pembelajaran untuk mengurai permasalahan tersebut di atas, yaitu dengan menggunakan strategi Ice Breaking pada mata Pelajaran PJOK agar lebih termotivasi lagi dalam menerima materi.

Situasi di lapangan menunjukkan bahwa proses pembelajaran pendidikan jasmani mengalami beberapa kendala. Salah satu masalahnya adalah kekurangan alat bantu media sebagai metode dalam sistem pelaksanaan pembelajaran, yang mengakibatkan pembelajaran menjadi kurang optimal. Hal yang serupa terjadi di SMPN 16 Semarang di mana masih banyak siswa yang kurang antusias mengikuti pembelajaran, mengakibatkan penurunan aktivitas dan kurangnya kegembiraan dalam belajar. Siswa juga kurang fokus dan berkonsentrasi saat melakukan aktivitas praktek dalam pembelajaran PJOK.

Peneliti melakukan pendekatan dengan mewawancarai beberapa siswa setelah pembelajaran PJOK. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak siswa merasa bosan mengikuti pembelajaran PJOK karena kurang menarik, dan hal ini disebabkan oleh kurangnya variasi metode pengajaran guru. Oleh karena itu, pembelajaran di sekolah dasar perlu diarahkan ke dalam bentuk kegiatan bermain yang dapat memberikan pemahaman, informasi, kesenangan, dan mengembangkan imajinasi siswa, sekaligus menjadi sarana pelajaran sosial bagi anak-anak.

Ice breaking dapat dijadikan alternatif dalam pembelajaran PJOK dan melibatkan unsur bermain tanpa aturan yang ketat seperti dalam kompetisi olahraga nyata, tetapi format kegiatan harus disesuaikan dengan materi yang diajarkan. Tujuan dari permainan ini adalah untuk hiburan, atau bagian tubuh lainnya, serta mengembangkan interaksi sosial pada anak.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru PJOK di SMPN 16 Semarang masih banyak siswa yang kurang termotivasi belajar, terutama saat pembelajaran jasmani di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan ice breaking dapat meningkatkan motivasi belajar PJOK pada siswa kelas IX SMP N 16 Semarang.

METODE

Penelitian ini mengusung pendekatan metode penelitian tindakan kelas, yang juga dikenal sebagai classroom action research (CAR). Penelitian tindakan kelas ini mengarah pada upaya untuk mengidentifikasi, memahami, dan memperbaiki praktik pembelajaran yang ada di dalam kelas. Fokus utama dari penelitian ini adalah pada kelas tertentu atau proses belajar mengajar yang berlangsung di dalamnya. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah 34 siswa kelas IX D SMP Negeri 16 Semarang yang kurang aktif beraktivitas saat pembelajaran PJOK. Hal tersebut memicu peneliti untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan menggunakan ice breaking pada saat pembelajaran, sehingga hal itu dapat memotivasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran Teknik pengumpulan data menggunakan Observasi, Dokumentasi dan Kuesioner (angket).

Skala Likert yang digunakan terdiri dari empat skor, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap jawaban yang diberikan oleh responden akan diberi skor sesuai dengan kategori yang telah disediakan. Peneliti akan menyusun angket motivasi belajar peserta didik PJOK dan angket penerapan Ice Breaking pada pembelajaran PJOK. Pemberian angket kepada responden dilakukan sebelum dan setelah diberi perlakuan memakai Ice Breaking. Prosedur penelitian dibagi menjadi 2 siklus, siklus 1 yaitu perencanaan Tindakan, pelaksanaan Tindakan, pengamatan dan refleksi. Kemudian di siklus 2 tidak jauh berbeda dengan siklus 1 hanya saja di siklus 2 diharapkan bisa memperbaiki kekurangan di siklus 1.

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 adalah cara menilai hasil presentasinya:

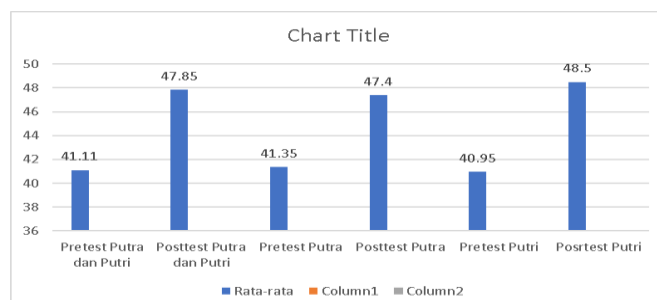
$$\text{Skor yang dicari} = \frac{\text{Skor yang Diperoleh}}{N} \times 100$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar siswa kelas IX D pada pembelajaran PJOK menggunakan ice breaking. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pada angket yang telah diberikan menunjukkan bahwa saat siklus 1 (pretest) memiliki rata-rata putra dan putri 41.11, putra 41.35 dan putri 40.95. setelah dilakukan pembelajaran menggunakan ice breaking mengalami peningkatan rata-rata putra dan putri 47.85, putra 47.4 dan putri 48.5. berikut adalah presentase peningkatan putra dan putri. Adanya peningkatan hasil dari pretest dan posttest siswa kelas IX D putra dan putri. Hasil presentase peningkatannya adalah siswa putra dan putri mengalami peningkatan sebesar 16.39% sedangkan peningkatan untuk siswa putra adalah 14.63% dan peningkatan untuk siswa putri adalah 18.43%.

Tabel 1. Tabel peningkatan hasil

Pretest dan Posttest	Rata-rata	Presentase (%)
Pretest Putra dan Putri	41.11	16.39%
Posttest Putra dan Putri	47.85	
Pretest Putra	41.35	14.63%
Posttest Putra	47.4	
Pretest Putri	40.95	18.43%.
Posrtest Putri	48.5	



Gambar 1. Peningkatan Hasil

KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan dan hasil penghitungan data, maka dapat disimpulkan, ada peningkatan hasil dari siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan motivasi belajar siswa kelas IX D pada pembelajaran PJOK menggunakan ice breaking. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pada angket yang telah diberikan menunjukkan bahwa saat siklus 1 (pretest) memiliki rata-rata putra dan putri 41.11, putra 41.35 dan putri 40.95. setelah dilakukan pembelajaran menggunakan ice breaking mengalami peningkatan rata-rata putra dan putri 47.85, putra 47.4 dan putri 48.5. berikut adalah presentase peningkatan putra dan putri.

Adanya peningkatan hasil dari pretest dan posttest siswa kelas IX D putra dan putri. Hasil presentase peningkatannya adalah siswa putra dan putri mengalami peningkatan sebesar 16.39% sedangkan peningkatan untuk siswa putra adalah 14.63% dan peningkatan untuk siswa putri adalah 18.43%..

REFERENSI

- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju Indonesia Emas tahun National sports policy towards a golden Indonesia in 2045 Abstrak. 2, 63–83
- Dr. Ayi Suherman, M. P. (2018). Kurikulum Pembelajaran Penjas (Muhammad Nur Alif (ed.)). UPI Sumedang Press
- Hidayat, Rian Abi. *100 Ice Breaker For Teaching*. Jakarta: Guepedia, 2018
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Tan, Onn Seng. *Educational Psychology: A Practitioner Researcher Approach*.
- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., González, S. A., Katzmarzyk, P. T., Onywera, V. O., Reilly, J. J., & Tomkinson, G. R. (2016). Global Matrix 2.0 : Report Card Grades on the Physical Activity of Children and Youth Comparing 38 Countries. 13(Suppl 2), 343–366.
- Wahab, Rohmalina. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015.
- Wiarto, G. (2015). Inovasi pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Laksitas.