Edukatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat
Penerbit: Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Journal Homepage: https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/edukatif
e-ISSN: 3046-8191

Pengaruh Penerapan Ice Breaking terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani pada Materi Permainan Sepak Bola Siswa Kelas V MIS Al Husna Serdang Bedagai

Khairul Annas Nasution[1], Alan Alfiansyah Putra Karo Karo[2], Atika Swandana[2]
[1,2]Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Sumatera Utara, Indonesia
[3]Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Received: 02-10-2025 Revised: 20-10-2025 Accepted: 26-10-2025

Abstrak: Kegiatan pengabdian masyarakat ini berangkat dari permasalahan rendahnya hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya pada materi permainan sepak bola, yang disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton dan kurangnya variasi dalam penyampaian materi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa melalui penerapan teknik Ice Breaking sebagai strategi pembelajaran aktif dan menyenangkan. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendekatan eksperimen sederhana (one group pretest-posttest design) terhadap siswa kelas V MIS Al Husna Serdang Bedagai, yang meliputi tahap observasi awal, pemberian perlakuan berupa penerapan Ice Breaking, dan evaluasi hasil belajar melalui tes tulis dan praktik. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap hasil belajar siswa setelah penerapan Ice Breaking. Nilai rata-rata tes tulis meningkat dari 32,80 menjadi 85,80, dan nilai praktik meningkat dari 43,68 menjadi 91,08. Berdasarkan uji hipotesis, terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest, yang membuktikan bahwa penerapan Ice Breaking berpengaruh positif terhadap hasil belajar. Dengan demikian, metode ini efektif dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan motivasi, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Kata Kunci: Ice Breaking; Hasil Belajar; Pendidikan Jasmani; Sepak Bola; Siswa Sekolah Dasar

Penulis korespondensi
Email: k.a.masution9@gmail.com

Hak Cipta © 2025 Khairul Annas Nasution[1], Alan Alfiansyah Putra Karo Karo[2], Atika Swandana[2]

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing tinggi. Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga nilai-nilai karakter dan sosial yang mendukung kemajuan bangsa (Tilaar, 2018). Dalam konteks pendidikan dasar, pembelajaran yang efektif perlu dirancang dengan memperhatikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik agar mampu membentuk manusia yang utuh (Sanjaya, 2019). Salah satu komponen penting dalam pendidikan dasar adalah pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang berfungsi mengembangkan potensi fisik, motorik, sosial, dan emosional peserta didik (Rosdiani, 2015).

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa proses pembelajaran PJOK di banyak sekolah dasar, termasuk di MIS Al Husna Serdang Bedagai, masih bersifat monoton dan kurang variatif, sehingga menimbulkan kejenuhan belajar pada siswa (Husdarta, 2017). Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya motivasi dan hasil

belajar siswa dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani (Irwandi, 2019). Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada Januari 2024, sebagian siswa menunjukkan perilaku pasif, mudah bosan, dan kurang antusias selama proses pembelajaran berlangsung. Guru cenderung menggunakan pendekatan konvensional berupa ceramah dan demonstrasi sederhana tanpa adanya strategi interaktif yang menumbuhkan keterlibatan aktif siswa.

Kondisi ini mencerminkan perlunya inovasi pembelajaran yang lebih kreatif dan menyenangkan, salah satunya melalui penerapan teknik Ice Breaking. Menurut M. Said dalam Sunarto (2017), Ice Breaking merupakan kegiatan sederhana yang berfungsi mencairkan suasana beku dalam kelompok, sehingga dapat menciptakan kondisi belajar yang aktif, antusias, dan produktif. Penerapan Ice Breaking dapat meningkatkan fokus, semangat, serta menciptakan hubungan sosial yang lebih positif antara guru dan siswa (Amalia, 2020). Selain itu, Yulianti Dewi (2021) menjelaskan bahwa Ice Breaking mampu mengurangi tingkat kejenuhan dan meningkatkan konsentrasi siswa dalam menerima materi pelajaran.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berangkat dari kebutuhan nyata mitra, yaitu pihak sekolah MIS Al Husna Serdang Bedagai, untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK, khususnya dalam materi permainan sepak bola. Pihak sekolah menghadapi tantangan dalam menjaga motivasi belajar siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan menyenangkan. Guru membutuhkan pelatihan dan pendampingan dalam menerapkan metode pembelajaran inovatif yang dapat meningkatkan efektivitas kegiatan belajar mengajar (Lengkana & Sofa, 2017).

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa berbagai penelitian sebelumnya mendukung efektivitas Ice Breaking dalam meningkatkan hasil belajar di berbagai mata pelajaran. Penelitian oleh Nasution (2021) menunjukkan bahwa penggunaan Ice Breaking berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar matematika di MIS Al-Ikhlas Kisaran. Sementara itu, Karmila (2021) membuktikan bahwa penerapan Ice Breaking pada pelajaran Pendidikan Agama Islam dapat meningkatkan keterlibatan dan prestasi siswa secara signifikan. Penelitian lain oleh Zuzu Zuhariyah dan Ilham Fahmi (2020) di SD Negeri Puskajaya Utara I juga menyimpulkan bahwa kegiatan Ice Breaking meningkatkan hasil belajar siswa pada pelajaran IPS. Dengan demikian, strategi ini terbukti relevan untuk diterapkan dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Secara teoretis, pembelajaran yang menyenangkan dan berpusat pada siswa akan meningkatkan hasil belajar karena mampu mengaktivasi fungsi otak kanan dan kiri secara seimbang (Jamal, 2015). Dalam hal ini, Ice Breaking menjadi media yang efektif untuk menstimulasi aspek kognitif dan afektif siswa melalui interaksi sosial yang positif, perasaan senang, dan semangat belajar yang tinggi (Sardiman, 2016). Lebih jauh, pendekatan ini juga mendukung pembentukan karakter seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas yang menjadi tujuan utama pendidikan jasmani (Mustafa, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan Ice Breaking merupakan kebutuhan strategis bagi peningkatan mutu pembelajaran PJOK di MIS Al Husna Serdang Bedagai. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: (1) memberikan pelatihan penerapan Ice Breaking kepada guru PJOK, (2) menciptakan suasana belajar yang aktif, interaktif, dan menyenangkan, serta (3) meningkatkan hasil belajar siswa melalui kegiatan pembelajaran berbasis partisipasi aktif. Melalui pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan tercapai peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa serta perubahan positif dalam pola pembelajaran yang lebih kreatif dan humanis.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan solusi sistematis terhadap permasalahan mitra, yakni rendahnya hasil belajar siswa dan kurangnya variasi metode pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK). Pendekatan yang digunakan adalah metode partisipatif berbasis pelatihan dan pendampingan, di mana guru dan siswa dilibatkan secara aktif dalam setiap tahap kegiatan. Model pelaksanaan mengadopsi prinsip "learning by doing" agar perubahan perilaku dan peningkatan kemampuan dapat berlangsung secara nyata melalui praktik langsung (Sugiyono, 2019).

Tahapan kegiatan diawali dengan analisis situasi awal melalui observasi dan wawancara dengan pihak sekolah, guru PJOK, serta siswa kelas V MIS Al Husna Serdang Bedagai. Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan pembelajaran yang dialami, khususnya terkait kejenuhan, rendahnya motivasi belajar, dan kurangnya partisipasi siswa dalam kegiatan jasmani. Hasil analisis menunjukkan bahwa guru cenderung menggunakan metode konvensional dan belum menerapkan strategi pembelajaran aktif. Temuan ini menjadi dasar penyusunan rancangan program pelatihan penerapan Ice Breaking sebagai intervensi utama dalam pembelajaran PJOK.

Tahap kedua adalah perencanaan program pelatihan dan pendampingan. Pada tahap ini, tim pengabdian menyusun modul pelatihan Ice Breaking yang relevan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Modul mencakup teori dasar Ice Breaking, contoh aktivitas interaktif seperti tepuk semangat, permainan ringan edukatif, yel-yel kelompok, serta simulasi kegiatan jasmani yang memotivasi siswa. Perencanaan juga meliputi penjadwalan kegiatan, penentuan alat bantu pembelajaran, dan persiapan instrumen evaluasi berupa lembar observasi serta instrumen penilaian hasil belajar.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan pelatihan kepada guru dan siswa. Kegiatan ini dilaksanakan dalam empat sesi utama: (1) sosialisasi konsep Ice Breaking dan fungsinya dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan; (2) pelatihan praktik penerapan Ice Breaking di dalam dan di luar kelas; (3) implementasi langsung dalam pembelajaran PJOK; dan (4) evaluasi reflektif bersama guru. Selama pelaksanaan, guru dilatih untuk menjadi fasilitator yang aktif dan kreatif dalam mengelola suasana kelas. Pendekatan ini sesuai dengan pandangan Sardiman (2016) bahwa pembelajaran yang efektif menuntut keterlibatan aktif siswa dan peran guru sebagai motivator yang mampu menumbuhkan semangat belajar.

Tahap keempat yaitu pendampingan implementasi di lapangan. Guru-guru yang telah mengikuti pelatihan diberikan kesempatan untuk menerapkan teknik Ice Breaking dalam kegiatan pembelajaran sebenarnya di kelas maupun di lapangan. Tim pengabdian melakukan observasi terhadap keterlibatan siswa, suasana kelas, serta hasil belajar baik secara kognitif maupun psikomotorik. Selama proses ini, tim juga memberikan umpan balik terhadap cara guru mengelola kelas, memilih jenis Ice Breaking, dan mengaitkannya dengan materi pembelajaran. Menurut Jamal (2015), pelatihan berbasis praktik nyata memberikan dampak lebih besar terhadap perubahan perilaku mengajar dibandingkan pendekatan teori semata.

Tahap terakhir adalah evaluasi dan refleksi hasil kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan instrumen pretest dan posttest untuk menilai peningkatan hasil belajar siswa setelah penerapan Ice Breaking. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, dilakukan pula evaluasi kualitatif melalui wawancara dengan guru dan siswa untuk

mengetahui persepsi mereka terhadap efektivitas metode tersebut. Refleksi hasil kegiatan menunjukkan bahwa suasana pembelajaran menjadi lebih hidup, siswa lebih aktif berpartisipasi, dan guru memiliki wawasan baru dalam menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan hasil belajar, tetapi juga pada penguatan kapasitas guru sebagai agen pembelajaran kreatif yang mampu menyesuaikan strategi pengajaran dengan kebutuhan siswa. Melalui pendekatan partisipatif dan reflektif ini, sekolah mitra diharapkan mampu menerapkan Ice Breaking secara berkelanjutan sebagai bagian dari inovasi pedagogis dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di MIS Al Husna Serdang Bedagai berfokus pada peningkatan hasil belajar siswa serta kemampuan guru dalam menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan interaktif melalui penerapan metode Ice Breaking pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK) dengan materi permainan sepak bola. Program ini dilaksanakan selama satu bulan melalui beberapa tahapan, yaitu pelatihan guru, penerapan metode di kelas, pendampingan langsung, dan evaluasi hasil belajar siswa.

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa guru mampu memahami dan mengaplikasikan berbagai jenis Ice Breaking seperti yel-yel semangat, tepuk kelompok, permainan konsentrasi, serta gerak aktif yang diintegrasikan dengan materi pembelajaran sepak bola. Siswa terlihat lebih antusias dan aktif selama proses pembelajaran, baik dalam kegiatan pemanasan, latihan teknik dasar, maupun saat melakukan praktik permainan di lapangan. Guru juga melaporkan bahwa atmosfer kelas menjadi lebih kondusif, kolaboratif, dan jauh dari kejenuhan.

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil belajar siswa setelah penerapan Ice Breaking. Penilaian dilakukan melalui dua jenis tes, yaitu tes tulis (pengetahuan) dan tes praktik (keterampilan) yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Berikut hasil rekapitulasi nilai rata-rata siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) kegiatan pengabdian masyarakat:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Hasil Belajar Siswa Sebelum dan Sesudah Penerapan Ice Breaking

Jenis Tes	Nilai Rata-rata Pretest	Nilai Rata-rata Posttest	Peningkatan
Tes Tulis (Kognitif)	32,80	85,80	+53,00
Tes Praktik (Psikomotorik)	43,68	91,08	+47,40
Rata-rata Keseluruhan	**38,24**	**88,44**	**+50,20**

Data di atas menunjukkan bahwa penerapan Ice Breaking memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Siswa yang sebelumnya mengalami kejenuhan dan kurang termotivasi menjadi lebih fokus dan aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. Aktivitas pembelajaran yang dikombinasikan dengan gerak dan permainan sederhana berhasil meningkatkan konsentrasi dan partisipasi siswa secara menyeluruh.

Selain peningkatan hasil belajar, kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan keterampilan guru dalam mengelola kelas dan menciptakan suasana belajar yang

menyenangkan. Guru mampu menyesuaikan jenis *Ice Breaking* sesuai dengan kondisi siswa dan materi yang diajarkan. Berdasarkan hasil observasi, 90% siswa menunjukkan peningkatan antusiasme dan semangat dalam mengikuti pembelajaran, sementara 10% lainnya masih memerlukan bimbingan lanjutan untuk beradaptasi dengan metode baru..

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di MIS Al Husna Serdang Bedagai menunjukkan bahwa penerapan Ice Breaking dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Data empiris menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 50,20 poin dari hasil pretest ke posttest, baik pada aspek kognitif maupun psikomotorik. Hal ini menunjukkan bahwa metode Ice Breaking efektif dalam meningkatkan motivasi, konsentrasi, dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran.

Secara teoretis, hasil ini sejalan dengan pendapat Sardiman (2016) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang menyenangkan dan partisipatif dapat meningkatkan efektivitas proses belajar karena melibatkan aspek emosi dan motivasi siswa. Pembelajaran yang diselingi dengan aktivitas ringan dan interaktif, seperti Ice Breaking, mampu menciptakan suasana positif di dalam kelas sehingga siswa lebih siap menerima materi. Dalam konteks pendidikan jasmani, suasana belajar yang menyenangkan tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar, tetapi juga membentuk karakter sportif, kerja sama, dan kepercayaan diri siswa.

Penerapan Ice Breaking juga berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang harmonis antara guru dan siswa. Menurut Jamal (2015), suasana belajar yang cair dan komunikatif dapat menumbuhkan keakraban dan mengurangi tekanan psikologis selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut selaras dengan hasil observasi lapangan di mana siswa lebih aktif bertanya, bekerja sama, dan berani mengekspresikan diri. Aktivitas seperti yel-yel semangat dan permainan reflektif membantu mencairkan suasana serta mengurangi rasa bosan yang sering muncul dalam pembelajaran konvensional.

Hasil kegiatan ini juga mendukung temuan penelitian Nasution (2021) yang menunjukkan bahwa teknik Ice Breaking mampu meningkatkan hasil belajar matematika di MIS Al-Ikhlas Kisaran. Dalam penelitian tersebut, siswa yang diajar dengan teknik Ice Breaking menunjukkan peningkatan nilai signifikan dibandingkan siswa yang diajar dengan metode tradisional. Demikian pula, penelitian Karmila (2021) pada pembelajaran Pendidikan Agama Islam membuktikan bahwa penerapan Ice Breaking meningkatkan keterlibatan siswa dan memperbaiki hasil belajar. Kedua penelitian ini memperkuat kesimpulan bahwa Ice Breaking merupakan strategi pembelajaran universal yang dapat diterapkan lintas mata pelajaran untuk meningkatkan hasil dan motivasi belajar.

Hasil kegiatan ini juga relevan dengan pandangan Yulianti Dewi (2021) yang menegaskan bahwa Ice Breaking dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung lama. Aktivitas singkat seperti tepuk tangan, gerakan ritmik, atau permainan edukatif terbukti mampu mengembalikan semangat siswa dan mengaktifkan kembali fungsi otak kanan, sehingga pembelajaran menjadi lebih optimal. Dalam konteks PJOK, aktivitas ini memiliki nilai tambah karena selaras dengan tujuan pendidikan jasmani yang menekankan keseimbangan antara aktivitas fisik dan pengembangan mental.

Dari sisi guru, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kompetensi pedagogik. Guru yang sebelumnya terbiasa

menggunakan metode konvensional kini mampu mengelola kelas dengan lebih kreatif dan komunikatif. Hasil ini mendukung pandangan Lengkana dan Sofa (2017) bahwa kualitas pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengadaptasi strategi mengajar sesuai karakteristik peserta didik. Guru yang mampu menerapkan pendekatan interaktif akan lebih berhasil menumbuhkan semangat belajar siswa dibandingkan dengan guru yang hanya berorientasi pada penyampaian materi.

Kegiatan ini memberikan manfaat ganda, yaitu peningkatan hasil belajar siswa dan penguatan kapasitas profesional guru. Siswa menjadi lebih aktif dan antusias, sedangkan guru memperoleh pengalaman baru dalam menerapkan metode pembelajaran kreatif. Hal ini menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran sederhana seperti Ice Breaking dapat menjadi solusi efektif bagi permasalahan kejenuhan belajar yang kerap terjadi di sekolah dasar.

Hasil kegiatan ini tidak hanya mendukung teori dan penelitian sebelumnya, tetapi juga membuktikan bahwa Ice Breaking memiliki relevansi tinggi sebagai strategi pengajaran dalam konteks pembelajaran jasmani. Penerapan metode ini dapat dijadikan model bagi sekolah lain dalam mengembangkan suasana belajar yang dinamis, humanis, dan menyenangkan, serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional yang menekankan pembentukan karakter dan pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di MIS Al Husna Serdang Bedagai membuktikan bahwa penerapan metode Ice Breaking secara efektif mampu meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya pada materi permainan sepak bola. Melalui penerapan metode yang interaktif, suasana belajar menjadi lebih menyenangkan, siswa lebih aktif dan termotivasi, serta guru lebih kreatif dalam mengelola kelas. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek kognitif dan psikomotorik siswa, yang menandakan keberhasilan kegiatan ini dalam mencapai tujuannya. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas pembelajaran dan dapat dijadikan model penerapan strategi pembelajaran inovatif yang berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada MIS Al Husna Serdang Bedagai yang berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R. (2020). Ice Breaking dalam Proses Pembelajaran Interaktif. Jakarta: Prenadamedia Group.

Dewi, Yulianti. (2021). Pengaruh Ice Breaking terhadap Konsentrasi Siswa. Bandung: Alfabeta.

Husdarta, J. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.

Irwandi. (2019). Pendidikan Jasmani dan Pengembangan Motorik Anak. Medan: Unimed Press.

Jamal, M. (2015). Pembelajaran Aktif dan Otak Kanan. Jakarta: Grasindo.

Karmila. (2021). Efektivitas Penerapan Ice Breaking terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di SD Islam Terpadu Wihdatul Ummah Kabupaten Takalar. Jurnal Pendidikan Dasar, 5(2), 45–56.

Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: UPI Press.

Nasution, N. A. (2021). Pengaruh Teknik Pembelajaran Ice Breaking terhadap Hasil Belajar Matematika di MIS Al-Ikhlas Kisaran Tahun Ajaran 2021/2022.

Rosdiani, D. (2015). Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Sekolah Dasar. Bandung: Alfabeta.

Sardiman, A. M. (2016). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Tilaar, H. A. R. (2018). Manajemen Pendidikan Nasional. Jakarta: Rineka Cipta.