



Penerapan Ice Breaking dalam Membangun Antusiasme Belajar Murid Kelas II di SDN 1 Jadimulya

Informasi Artikel :

Artikel yang diajukan :
2026-09-08

Artikel yang Diterima:
2026-09-30

Artikel yang Diterbitkan :
2026-09-30

 Somantri^{1*}
 Mar'atusolihah²
 Yani³

 1,2,3 Program Studi PGMI, Fakultas Tarbiyah, Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon

 Email Correspondence * : somantri@bbc.ac.id

Kata Kunci:

Ice breaking, antusiasme belajar, murid sekolah dasar, pembelajaran, Kurikulum Merdeka, Generasi Alpha.

Abstrak: *Antusiasme belajar murid kelas awal sekolah dasar mudah menurun ketika pembelajaran berlangsung monoton, sementara Kurikulum Merdeka menuntut suasana belajar yang menyenangkan dan berpusat pada murid. Ice breaking banyak dikaji sebagai penyegar pembelajaran, tetapi kajian kualitatif pada murid kelas II yang mengaitkannya dengan Kurikulum Merdeka masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan Ice breaking dalam membangun antusiasme belajar murid kelas II di SD Negeri 1 Jadimulya serta mengetahui respons murid terhadap penerapan kegiatan tersebut dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian adalah murid kelas II SD Negeri 1 Jadimulya serta guru kelas II sebagai informan yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama proses pembelajaran berlangsung. Data dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman (reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan) serta diperiksa melalui triangulasi teknik dan sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ice breaking diterapkan ketika murid mulai kehilangan fokus dan terlihat mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran. Bentuk Ice breaking yang digunakan berupa gerakan tangan, tepuk, dan nyanyian yang dilakukan secara bersama-sama oleh guru dan murid. Penerapan Ice breaking memberikan respons positif terhadap murid. Murid terlihat lebih aktif, bersemangat, dan fokus dalam mengikuti kegiatan pembelajaran setelah Ice breaking dilakukan. Selain itu, suasana kelas menjadi lebih aktif dan menyenangkan sehingga murid dapat kembali berkonsentrasi terhadap materi yang disampaikan oleh guru. Dengan demikian, Ice breaking dapat menjadi salah satu kegiatan pendukung dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan serta membantu membangun antusiasme dan keterlibatan murid kelas II dalam mengikuti proses pembelajaran.*

Konseptualisasi: semua penulis

Metodologi: semua penulis **Investigasi:** semua penulis

Menulis persiapan draf asli: semua penulis

Menulis ulasan dan penyuntingan: semua penulis

Visualisasi: semua penulis

Ucapan terima kasih

Segala puji dan syukur kepada Tuhan atas keberhasilan menyelesaikan artikel ini. Penulis menyampaikan rasa terima kasihnya kepada semua pihak yang terlibat dan mereka yang berkontribusi dalam penyusunannya. Berkat doa dan dukungan mereka yang terus-menerus, artikel ini berhasil diselesaikan.

Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi naskah yang telah diterbitkan.

Copyright © 2026, Authors
This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di sekolah dasar tidak terlepas dari peran guru dalam menciptakan kegiatan belajar yang mampu melibatkan murid secara aktif. Guru tidak hanya berperan dalam menyampaikan materi, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi murid selama pembelajaran berlangsung. Lingkungan belajar yang kurang mendukung dan kegiatan pembelajaran yang monoton dapat membuat murid merasa lelah, jenuh, atau bosan. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi perhatian dan keterlibatan murid sehingga materi yang disampaikan guru tidak dapat diterima secara optimal. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kejenuhan tersebut adalah dengan memasukkan kegiatan Ice breaking ke dalam proses pembelajaran. (Sugito, 2021) menjelaskan bahwa Ice breaking dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi kejenuhan murid selama kegiatan belajar mengajar.

Ice breaking merupakan kegiatan sederhana yang bertujuan untuk mencairkan suasana pembelajaran agar menjadi lebih santai, menyenangkan, dan nyaman bagi murid. Kegiatan ini dapat membantu mengurangi rasa jenuh sekaligus menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif. Salah satu bentuk Ice breaking yang mudah diterapkan dalam pembelajaran adalah lagu atau nyanyian yang disertai dengan gerakan tubuh. Melalui kegiatan tersebut, murid diajak untuk bernyanyi dan melakukan gerakan secara bersama-sama sehingga pembelajaran tidak hanya berfokus pada aktivitas menerima materi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada murid untuk bergerak dan berinteraksi.

Selain membantu mengurangi kejenuhan, Ice breaking juga dapat dimanfaatkan untuk membangun semangat dan antusiasme murid dalam mengikuti pembelajaran. Kegiatan yang melibatkan nyanyian, gerakan, permainan, maupun tepuk tangan dapat memberikan variasi dalam pembelajaran dan membantu menarik kembali perhatian murid, terutama ketika konsentrasi mulai menurun. Penerapannya dapat dilakukan pada awal maupun di tengah pembelajaran, sesuai dengan kondisi dan kebutuhan murid. Pada awal pembelajaran, Ice breaking dapat digunakan untuk membantu mempersiapkan murid agar lebih siap dan bersemangat mengikuti kegiatan belajar. Sementara itu, pada saat pembelajaran berlangsung, kegiatan tersebut dapat diberikan ketika murid mulai menunjukkan tanda-tanda kejenuhan. Bentuk kegiatan Ice breaking yang dapat digunakan antara lain menyanyi, melakukan gerakan tubuh, bermain permainan sederhana, dan tepuk tangan (Fajarudin et al., 2021).

Penerapan Ice breaking dalam pembelajaran juga dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan mendorong keterlibatan murid. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa murid terlihat antusias dan aktif ketika mengikuti kegiatan Ice breaking yang diberikan oleh guru. Hal ini menunjukkan bahwa Ice breaking tidak hanya berfungsi sebagai selingan dalam pembelajaran, tetapi juga dapat menjadi kegiatan pendukung untuk membantu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan meningkatkan keterlibatan murid.

Kebutuhan akan kegiatan penyegar tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks Kurikulum Merdeka. Kurikulum Merdeka memberi fleksibilitas dan berfokus pada materi esensial untuk mengembangkan kompetensi murid sebagai pelajar sepanjang hayat yang berkarakter Pancasila (Kemendikbudristek, 2024), sehingga guru dituntut merancang pembelajaran yang berpusat pada murid dan sesuai dengan kebutuhan belajar mereka. Murid kelas II berada pada Fase A dengan rentang usia sekitar tujuh hingga delapan tahun, yaitu pada awal tahap operasional konkret yang memahami sesuatu lebih baik melalui pengalaman dan

aktivitas nyata (Piaget & Inhelder, 1969). Selain itu, murid kelas II saat ini termasuk Generasi Alpha, yaitu generasi yang lahir sejak sekitar tahun 2010 dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat akrab dengan teknologi digital (Ziatdinov & Cilliers, 2021). Karakteristik tersebut menuntut guru menyediakan aktivitas kelas yang singkat, bervariasi, dan interaktif agar perhatian murid tetap terjaga.

Secara teoretis, manfaat ice breaking dapat dijelaskan dari beberapa sudut pandang. Pertama, keterlibatan belajar bersifat multidimensi, yaitu mencakup dimensi perilaku, emosi, dan kognitif (Fredricks et al., 2004), dan perilaku guru yang menyediakan keterlibatan serta struktur berkaitan dengan keterlibatan murid di kelas (Skinner & Belmont, 1993). Kedua, emosi positif memperluas repertoar pikiran dan tindakan serta membangun sumber daya psikologis (Fredrickson, 2001), sedangkan menurut teori nilai-kendali, emosi akademik yang positif berkaitan dengan perhatian dan motivasi belajar (Pekrun, 2006). Ketiga, motivasi intrinsik tumbuh ketika kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan terpenuhi (Ryan & Deci, 2000), sehingga aktivitas bersama guru dan teman sebaya berpotensi memperkuat rasa keterhubungan murid. Keempat, kapasitas memori kerja yang terbatas membuat beban kognitif terasa berat apabila pembelajaran berlangsung lama tanpa jeda (Sweller, 1988), dan perhatian anak cenderung lebih baik setelah waktu jeda (Pellegrini & Bohn, 2005).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji ice breaking di sekolah dasar. Zakiyyah et al. (2021) melaporkan bahwa ice breaking membuat murid kelas IV lebih termotivasi dan suasana kelas lebih hidup. Deswanti et al. (2020) serta Zuhariyah dan Fahmi (2022) menguji pengaruh ice breaking terhadap hasil belajar murid sekolah dasar, dengan Zuhariyah dan Fahmi memfokuskan murid kelas II. Harianja dan Sapri (2022) serta Wana et al. (2024) menyoroti minat dan motivasi belajar, Algivari dan Mustika (2022) menggambarkan penerapan ice breaking pada pembelajaran tematik, dan Fajarudin et al. (2021) membahasnya sebagai penunjang semangat dan konsentrasi murid kelas I madrasah ibtidaiyah. Di tingkat internasional, penelitian tentang kelas yang menyisipkan aktivitas gerak menunjukkan bahwa selingan aktif berkaitan dengan perilaku on-task dan capaian akademik murid (Mahar et al., 2006; Watson et al., 2017; Bedard et al., 2019), sementara Chlup dan Collins (2010) membahas penggunaan ice breaker dan re-energizer untuk menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman.

Namun demikian, sintesis penelitian tersebut memperlihatkan tiga celah (research gap). Pertama, banyak penelitian berfokus pada pengaruh ice breaking terhadap hasil belajar, minat, atau motivasi, sedangkan gambaran rinci tentang bagaimana ice breaking diterapkan dan bagaimana respons murid di kelas, khususnya murid kelas II, menurut penelusuran literatur penulis masih terbatas. Kedua, penelitian yang mengaitkan ice breaking dengan Kurikulum Merdeka juga masih sedikit; salah satunya adalah Maisurah et al. (2026) yang menggunakan desain pra-eksperimen kuantitatif pada murid kelas IV, sehingga proses penerapan di kelas awal belum tergambar secara kualitatif. Ketiga, pembahasan pada penelitian ice breaking di sekolah dasar belum banyak dikaitkan dengan teori keterlibatan, emosi, dan motivasi belajar maupun dengan karakteristik Generasi Alpha.

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan magang/PPL di SD Negeri 1 Jadimulya, khususnya pada murid kelas II, kegiatan Ice breaking telah diterapkan dalam bentuk tepuk dan nyanyian yang disertai dengan gerakan sederhana. Kegiatan tersebut dilakukan pada dua

waktu, yaitu sebelum pembelajaran dimulai dan di tengah proses pembelajaran. Penerapan pada kedua waktu tersebut disesuaikan dengan kondisi murid, dengan tujuan membantu membangun kesiapan, menjaga keterlibatan, serta meningkatkan antusiasme murid selama mengikuti pembelajaran.

Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada tiga hal, yaitu (1) deskripsi kualitatif yang rinci tentang kapan, bagaimana, dan dalam bentuk apa ice breaking diterapkan pada murid kelas II Fase A, (2) pemaknaan respons murid melalui indikator antusiasme belajar yang diturunkan dari teori keterlibatan belajar (perilaku, emosi, dan kognitif), serta (3) pengaitan temuan dengan tuntutan Kurikulum Merdeka dan karakteristik Generasi Alpha. Penelitian ini penting dilakukan karena memberi gambaran praktik yang dapat dijadikan rujukan guru kelas awal dalam merancang jeda pembelajaran yang singkat namun bermakna, sekaligus menjadi dasar empiris bagi penelitian lanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan Ice breaking menjadi hal yang menarik untuk dikaji, khususnya dalam konteks pembelajaran murid kelas II di SD Negeri 1 Jadimulya. Penelitian ini berfokus pada bagaimana Ice breaking diterapkan dalam proses pembelajaran serta bagaimana respons murid terhadap kegiatan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan Ice breaking dan respons murid terhadap penggunaannya sebagai kegiatan pendukung dalam membangun antusiasme belajar murid kelas II di SD Negeri 1 Jadimulya. Pertanyaan penelitian ini adalah: (1) bagaimana bentuk dan waktu penerapan ice breaking pada pembelajaran murid kelas II, dan (2) bagaimana respons murid terhadap penerapan ice breaking tersebut.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran secara langsung mengenai penerapan Ice breaking dalam proses pembelajaran serta respons murid terhadap kegiatan tersebut. Penelitian kualitatif digunakan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan kondisi yang terjadi di lapangan (Sugiyono, 2022). Subjek penelitian yaitu murid kelas II dan guru kelas II sebagai informan. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan pengamatan selama kegiatan magang/PPL, di mana kegiatan Ice breaking diterapkan dalam proses pembelajaran. Pemilihan subjek dan informan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu (Palinkas et al., 2015). Kriteria yang digunakan adalah (1) murid kelas II yang mengikuti pembelajaran ketika ice breaking diterapkan dan (2) guru kelas II yang menerapkan ice breaking serta bersedia menjadi informan. Fokus penelitian meliputi bentuk Ice breaking yang digunakan, waktu pelaksanaan, proses penerapannya, serta respons murid selama mengikuti kegiatan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan mengamati secara langsung pelaksanaan Ice breaking dalam kegiatan pembelajaran, meliputi keterlibatan, perhatian, ekspresi, dan antusiasme murid selama kegiatan berlangsung. Wawancara semiterstruktur dilakukan kepada guru kelas II untuk menggali alasan pemilihan bentuk dan waktu ice breaking, tanda-tanda kejenuhan murid, respons murid, serta kendala yang dihadapi. Wawancara direkam dengan persetujuan informan, dan ditranskrip untuk dianalisis. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan dan catatan selama proses pembelajaran.

Penggunaan observasi dalam penelitian kualitatif dapat membantu peneliti memperoleh data berdasarkan kondisi dan perilaku yang terjadi secara langsung di lapangan (Sugiyono, 2022). Instrumen penelitian berupa lembar observasi dan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan indikator antusiasme belajar, yaitu keterlibatan perilaku, emosi, dan kognitif (Fredricks et al., 2004). Kisi-kisi lembar observasi disajikan pada Lampiran 1, sedangkan kisi-kisi pedoman wawancara disajikan pada Lampiran 2.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014). Pada tahap reduksi data, peneliti memilih dan memfokuskan data yang berkaitan dengan penerapan Ice breaking dan respons murid. Transkrip wawancara dan catatan observasi dikodekan berdasarkan indikator pada kisi-kisi, kemudian dikelompokkan menjadi tema-tema (Braun & Clarke, 2006). Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif agar temuan penelitian dapat dipahami secara sistematis. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan hasil pengamatan terhadap penerapan Ice breaking dan respons murid selama pembelajaran berlangsung.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan triangulasi teknik dan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan demikian, data yang diperoleh tidak hanya berdasarkan satu sumber pengamatan, tetapi diperkuat dengan bukti dokumentasi kegiatan. Alur triangulasi dilakukan dalam tiga langkah. Pertama, perilaku murid yang tercatat pada lembar observasi dibandingkan dengan foto dan catatan dokumentasi. Kedua, keterangan guru dari wawancara (sumber informan) dibandingkan dengan hasil observasi terhadap murid (sumber pengamatan). Ketiga, temuan yang konsisten pada ketiga teknik dinyatakan sebagai temuan penelitian, sedangkan temuan yang tidak konsisten dicatat dan diperiksa kembali pada data mentah sebelum dilaporkan (Carter et al., 2014).

Prosedur penelitian dilaksanakan secara berurutan dalam empat tahap. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun kisi-kisi dan instrumen observasi serta pedoman wawancara, kemudian memperoleh izin dari pihak sekolah dan guru kelas II. Pada tahap pelaksanaan, peneliti mengamati pembelajaran di kelas II yang memuat kegiatan ice breaking pada awal dan di tengah pembelajaran, mencatat bentuk kegiatan, waktu penerapan, serta perilaku murid sebelum, saat, dan sesudah ice breaking, dan mendokumentasikannya dalam bentuk foto; wawancara dengan guru dilaksanakan setelah observasi. Pada tahap analisis, data direduksi, disajikan, dan disimpulkan, kemudian diverifikasi melalui triangulasi. Pada tahap pelaporan, temuan dipaparkan dan dibahas dengan mengaitkannya pada teori dan hasil penelitian terdahulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Ice breaking dalam Pembelajaran

Ice breaking adalah aktivitas yang penting dalam pembelajaran di kelas, termasuk dalam pengajaran Bahasa Indonesia di tingkat SD. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi untuk mengurangi ketegangan awal dan menciptakan lingkungan yang menyenangkan di antara para murid, tetapi juga memiliki potensi signifikan untuk meningkatkan semangat belajar mereka. Dengan memulai proses pembelajaran dalam suasana yang rileks, menyenangkan, dan

interaktif melalui ice breaking, murid cenderung lebih bersemangat untuk belajar Bahasa Indonesia (Algivari & Mustika, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana guru dalam menciptakan lingkungan belajar dengan suasana menyenangkan dengan penggunaan Ice breaking yang tepat sesuai karakteristik murid kelas II SDN Jadimulya. Data penelitian didapat melalui observasi lapangan, wawancara guru kelas II SD Ibu Widya Hasanah S.Pd, dan dokumentasi yang mendukung proses pembelajaran yang berlangsung selama kegiatan belajar, yang selanjutnya diuraikan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di sekolah SDN 1 Jadimulya pada kelas II SD, kegiatan pembelajaran yang diberikan adalah penerapan Ice breaking saat murid terlihat mulai tidak fokus dalam belajar. Dalam penerapan Ice breaking, murid diajak untuk mengikuti kegiatan bersama-sama. Kegiatan tersebut dilakukan dengan mengikuti gerak tangan secara bersama-sama, tujuannya adalah agar mengembalikan fokus murid dalam belajar.

Hasil pengamatan yang diperoleh juga menunjukkan hasil respons murid yang meningkat ketika mereka diberikan penerapan Ice breaking di waktu pembelajaran berlangsung. Dapat dilihat murid lebih fokus dalam belajar setelah penerapan Ice breaking dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan belajar di dalam kelas setelah penerapan Ice breaking pun menjadi lebih aktif.

Terlihat dari gambar 2 saat dilakukan gerakan tangan serentak oleh semua murid kelas II dan guru SDN Jadimulya, Ice breaking dapat mengembalikan fokus belajar dan membuat suasana kelas menjadi lebih aktif dan murid pun lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di kelas.



Gambar 1: Suasana kelas sebelum Ice breaking



Gambar 2: Suasana kelas saat Guru melakukan Ice breaking

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang berjudul "Penerapan Ice Breaking pada Proses Belajar Guna Meningkatkan Motivasi Belajar Murid Kelas IV SD Negeri Sugihan 03", yang menunjukkan bahwa penerapan Ice breaking selama proses pembelajaran memberikan pengaruh yang positif terhadap motivasi belajar murid. Sebelum kegiatan Ice breaking diterapkan, proses pembelajaran cenderung terasa monoton sehingga murid mudah merasa bosan dan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Setelah Ice breaking diterapkan, murid menunjukkan respons yang lebih positif, seperti merasa lebih senang, bersemangat, dan terdorong untuk mengikuti kegiatan belajar. Selain itu, suasana kelas menjadi lebih hidup dan menyenangkan. Dengan demikian, Ice breaking dapat dipandang

sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam membantu meningkatkan motivasi belajar murid (Zakiyyah et al., 2021).

Perubahan Antusiasme Belajar Murid



Gambar 3: Murid menunjukkan rasa antusiasme ketika Ice breaking



Gambar 4: Murid menunjukkan rasa antusiasme setelah Ice breaking

Berdasarkan gambar 3 dapat terlihat antusiasme murid ketika diterapkan Ice breaking gerak tangan dan lagu, murid sangat bersemangat dalam mengikuti gerakan yang dilakukan secara serentak dan bersama-sama. Keaktifan murid dalam mengikuti gerakan Ice breaking yang diterapkan guru adalah keberhasilan guru dalam menciptakan suasana kelas yang aktif dan menyenangkan sehingga murid tidak bosan dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Dengan adanya kegiatan Ice breaking di waktu belajar, tujuan pembelajaran menjadi lebih mudah disampaikan oleh guru.

Menurut Devi et al. (2022) dan Kristanto et al. (2020), kegiatan Ice breaking dapat digunakan guru sebagai selingan dalam proses pembelajaran agar murid tidak merasa jenuh atau terlalu terikat dengan aktivitas belajar yang sedang berlangsung. Adanya kegiatan tersebut membuat penyampaian materi menjadi lebih mudah diterima oleh murid karena mereka memperoleh kesempatan untuk kembali menyegarkan pikiran dan perhatian. Dengan suasana yang lebih menyenangkan, Ice breaking dapat mendukung guru dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Selain memberikan manfaat bagi murid, kegiatan ini juga membantu guru menciptakan kembali suasana kelas yang kondusif. Setelah mengikuti ice breaking, guru dan murid dapat kembali mengikuti pembelajaran dengan semangat serta konsentrasi yang lebih baik (Devi et al., 2022; Kristanto et al., 2020).

Rekap hasil observasi terhadap perilaku murid pada tiga momen pembelajaran, yaitu sebelum, saat, dan sesudah ice breaking, disajikan pada Tabel 1. Rekap ini disusun berdasarkan indikator pada Lampiran 1 dan catatan lapangan yang dikuatkan oleh dokumentasi pada Gambar 1 sampai Gambar 4.

Tabel 1.

Rekap Observasi Perilaku Murid Kelas II Sebelum, Saat, dan Sesudah Ice Breaking

Indikator	Sebelum ice breaking	Saat ice breaking	Sesudah ice breaking
Keterlibatan perilaku	Murid mulai tidak fokus pada penjelasan guru (Gambar 1).	Murid mengikuti gerak tangan, tepuk, dan nyanyian secara serentak bersama guru (Gambar 2 dan 3).	Murid lebih fokus, kembali memperhatikan guru, dan mengikuti kegiatan belajar (Gambar 4).

Keterlibatan emosi	Murid terlihat jenuh.	Murid tampak bersemangat dan antusias (Gambar 3).	Murid tetap bersemangat dan tampak lebih senang mengikuti pembelajaran.
Keterlibatan kognitif	Konsentrasi pada materi menurun.	Perhatian terarah pada instruksi guru dalam kegiatan.	Murid kembali berkonsentrasi pada materi yang disampaikan guru.
Suasana kelas	Kurang aktif dan munculkan tanda kejenuhan.	Aktif dan menyenangkan.	Lebih hidup, aktif, dan kondusif untuk melanjutkan pembelajaran.

Pola pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa ice breaking berfungsi sebagai titik balik: murid yang semula menunjukkan tanda kejenuhan menjadi terlibat secara perilaku dan emosi saat kegiatan berlangsung, lalu kembali terlibat secara kognitif pada materi setelahnya.

Pembahasan

Kembalinya fokus murid setelah ice breaking dapat dijelaskan oleh keterbatasan kapasitas memori kerja (Sweller, 1988) dan kecenderungan perhatian anak yang membaik setelah jeda (Pellegrini & Bohn, 2005). Pada murid kelas II yang berada pada awal tahap operasional konkret (Piaget & Inhelder, 1969), jeda berupa gerakan tangan, tepuk, dan lagu memberi pengalaman nyata yang menyegarkan tanpa menuntut penalaran abstrak. Temuan ini sejalan dengan penelitian internasional yang menunjukkan bahwa aktivitas gerak singkat di dalam kelas berkaitan dengan meningkatnya perilaku on-task (Mahar et al., 2006) dan luaran akademik (Bedard et al., 2019; Donnelly & Lambourne, 2011; Watson et al., 2017), serta adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan kognisi anak (Sibley & Etnier, 2003).

Semangat dan ekspresi senang murid saat ice breaking dapat dipahami melalui teori broaden-and-build (Fredrickson, 2001) dan teori nilai-kendali emosi akademik (Pekrun, 2006), yang menempatkan emosi positif sebagai salah satu pendukung perhatian dan motivasi belajar. Dalam kerangka keterlibatan belajar (Fredricks et al., 2004), ice breaking tampak memengaruhi tiga dimensi sekaligus: dimensi perilaku (mengikuti gerakan dan kembali memperhatikan guru), dimensi emosi (ekspresi senang dan bersemangat), dan dimensi kognitif (kembali berkonsentrasi pada materi). Guru yang mengenali tanda kejenuhan dan merespons dengan kegiatan yang terstruktur juga sejalan dengan temuan bahwa keterlibatan dan struktur dari guru berkaitan dengan keterlibatan murid (Skinner & Belmont, 1993).

Karena dilakukan bersama-sama oleh guru dan murid, ice breaking juga memiliki dimensi sosial. Menurut Vygotsky (1978), belajar berlangsung dalam interaksi sosial, dan dalam kerangka teori determinasi diri keterhubungan dengan guru dan teman merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar yang mendukung motivasi intrinsik (Ryan & Deci, 2000). Hal ini sejalan dengan Chlup dan Collins (2010) yang membahas penggunaan ice breaker dan re-energizer untuk menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman, serta dengan penelitian di sekolah dasar yang mengaitkan ice breaking dengan motivasi, minat, dan semangat belajar (Fajarudin et al., 2021; Harianja & Sapri, 2022; Wana et al., 2024; Zakiyyah et al., 2021).

Dalam konteks Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran berpusat pada murid (Kemendikbudristek, 2024), praktik ice breaking yang dilakukan guru kelas II merupakan contoh penyesuaian pembelajaran terhadap kondisi murid. Temuan ini konsisten dengan Maisurah et al. (2026) yang melaporkan bahwa ice breaking berkaitan dengan meningkatnya konsentrasi belajar murid kelas IV dalam Kurikulum Merdeka, dengan

perbedaan bahwa penelitian ini bersifat kualitatif dan dilakukan pada murid kelas II. Bagi murid Generasi Alpha yang akrab dengan teknologi digital (Ziatdinov & Cilliers, 2021), aktivitas tatap muka berbasis gerak dan lagu yang sederhana dapat menjadi penyeimbang dalam pembelajaran di kelas.

Implikasi Penelitian

Secara teoretis, temuan ini memperkaya bukti kualitatif bahwa antusiasme belajar murid kelas awal dapat dipahami sebagai keterlibatan multidimensi yang dipulihkan melalui jeda aktif yang bermuatan emosi positif. Dengan demikian, ice breaking dapat dipandang bukan sekadar selingan, melainkan bagian dari pengelolaan keterlibatan belajar di kelas.

Secara praktis, (1) guru kelas awal dapat menyiapkan repertoar ice breaking yang singkat, seperti tepuk, lagu, dan gerak tangan, lalu menerapkannya pada awal pembelajaran atau ketika tanda kejenuhan muncul; (2) sekolah dan program magang/PPL dapat memasukkan penguatan keterampilan ice breaking dalam pengembangan kompetensi pedagogik calon guru; dan (3) ice breaking sebaiknya dikaitkan dengan tujuan pembelajaran agar tidak sekadar mengisi waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan Ice breaking dalam membangun antusiasme belajar murid kelas II di SD Negeri 1 Jadimulya, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Ice breaking dapat diterapkan sebagai kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran untuk membantu mengatasi kejenuhan dan menurunnya fokus murid. Ice breaking yang diterapkan berupa tepuk, nyanyian, dan gerakan tangan sederhana yang dilakukan secara bersama-sama oleh guru dan murid. Kegiatan tersebut diberikan terutama ketika murid mulai terlihat kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa murid memberikan respons yang positif setelah mengikuti kegiatan ice breaking. Murid terlihat lebih aktif, bersemangat, dan kembali fokus dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, suasana kelas menjadi lebih hidup dan menyenangkan sehingga murid lebih siap untuk melanjutkan kegiatan belajar. Penerapan Ice breaking juga membantu guru dalam menciptakan suasana kelas yang lebih kondusif dan mendukung penyampaian materi pembelajaran.

Dengan demikian, penerapan Ice breaking dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan sederhana yang dapat digunakan guru untuk membangun antusiasme, menjaga perhatian, dan meningkatkan keterlibatan murid selama proses pembelajaran. Penggunaan Ice breaking sebaiknya disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik murid agar pelaksanaannya tetap mendukung tujuan pembelajaran.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian dilakukan pada satu kelas di satu sekolah dengan waktu pengamatan yang terbatas sehingga temuan bersifat kontekstual dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi. Kedua, wawancara hanya dilakukan dengan satu guru sehingga sudut pandang murid belum digali langsung, dan tingkat antusiasme belum diukur secara kuantitatif. Ketiga, peneliti mengamati selama kegiatan magang/PPL sehingga kemungkinan bias pengamat tetap ada.

Untuk penelitian mendatang direkomendasikan (1) melibatkan lebih banyak kelas dan sekolah melalui studi kasus jamak, (2) menggali sudut pandang murid secara langsung melalui wawancara kelompok atau media gambar, (3) menggunakan metode campuran dengan

instrumen keterlibatan yang terstandar untuk mengukur besarnya perubahan, (4) membandingkan jenis ice breaking, seperti gerak, lagu, dan permainan yang terkait materi, pada berbagai mata pelajaran, serta (5) mengkaji keterkaitan ice breaking dengan capaian pembelajaran Kurikulum Merdeka dan karakteristik Generasi Alpha. Bagi guru, ice breaking sebaiknya dipilih sesuai kondisi dan karakteristik murid serta dikaitkan dengan tujuan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Algivari, A., & Mustika, D. (2022). Teknik Ice Breaking pada Pembelajaran Tematik di Sekolah Dasar. *Journal of Education Action Research*, 6(4), 433–439. <https://doi.org/10.23887/jear.v6i4.53917>
- Bedard, C., St John, L., Bremer, E., Graham, J. D., & Cairney, J. (2019). A systematic review and meta-analysis on the effects of physically active classrooms on educational and enjoyment outcomes in school age children. *PLoS ONE*, 14(6), e0218633. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218633>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 545–547. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547>
- Chlup, D. T., & Collins, T. E. (2010). Breaking the ice: Using ice-breakers and re-energizers with adult learners. *Adult Learning*, 21(3–4), 34–39.
- Deswanti, I. A. P., Santosa, A. B., & William, N. (2020). Pengaruh ice breaking terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar pada pembelajaran tematik. *Tanggap: Jurnal Riset dan Inovasi Pendidikan Dasar*, 1(1), 20–28.
- Devi, D. A. P. P. S., Widana, I. W., & Sumandya, I. W. (2022). Pengaruh penerapan ice breaking terhadap minat dan hasil belajar matematika siswa kelas XI di SMK Wira Harapan. *Indonesian Journal of Educational Development*, 3(2), 240–247.
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52(Suppl. 1), S36–S42.
- Fajarudin, A. A., Samsudi, A., & Lailatul, M. N. (2021). Teknik Ice Breaking Sebagai Penunjang Semangat dan Konsentrasi Murid Kelas 1 MI Nurul Islam Jatirejo. *Idarotuna: Journal of Administrative Science*, 2(2), 147–176.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Harianja, M. M., & Sapri. (2022). Implementasi dan manfaat ice breaking untuk meningkatkan minat belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1324–1330.
- Kemendikbudristek. (2024). Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak

- Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah. Kemendikbudristek.
- Kristanto, R., Sudarwanto, S., & Kurniawati, W. (2020). Public speaking serta teknik ice breaking dan MC sebagai upaya pengajaran yang menarik. *Jurnal Komunitas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 127–132.
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(12), 2086–2094.
- Maisurah, D., Antosa, Z., & Guslinda. (2026). Analisis penerapan ice breaking dalam Kurikulum Merdeka di SD Negeri 002 Benai Kabupaten Kuantan Singingi. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2), 280–293.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pellegrini, A. D., & Bohn, C. M. (2005). The role of recess in children's cognitive performance and school adjustment. *Educational Researcher*, 34(1), 13–19.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243–256.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571–581. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.85.4.571>
- Sugito, S. (2021). Pengenalan Ice Breaking dalam Meningkatkan Semangat Belajar Murid. *Jurnal Bahasa Indonesia Prima (BIP)*, 3(2), 1–6. <https://doi.org/10.34012/bip.v3i2.1717>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Metode Penelitian Kualitatif, 1–257.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wana, P. R., Ruchiyat, M. G., & Nurhidayah, S. (2024). Pengaruh ice breaking terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(1), 110–124.
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, Article 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

- Zakiyyah, D., Meidawati, S., & Khayati, N. (2021). Penerapan Ice Breaking pada Proses Belajar Guna Meningkatkan Motivasi Belajar Murid Kelas IV SD Negeri Sugihan 03. *Educational Learning and Innovation*, 1(2), 98–116. <https://doi.org/10.46229/elia.v2i1>
- Ziatdinov, R., & Cilliers, J. (2021). Generation Alpha: Understanding the next cohort of university students. *European Journal of Contemporary Education*, 10(3), 783–789. <https://doi.org/10.13187/ejced.2021.3.783>
- Zuhariyah, Z., & Fahmi, I. (2022). Pengaruh ice breaking terhadap hasil belajar peserta didik kelas II di SD Negeri Pusaka Jaya Utara I Kabupaten Karawang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 25–38.