

Implementasi Ice Breaking Sebagai Strategi Menciptakan Suasana Belajar yang Menyenangkan di SD Negeri 78 Kota Bengkulu

Agusman Rahim¹, Faezah Rahmanda Putri², Ririn Dwi Ariyanti³, Sendi Reza Sadewa⁴, Sindi Amelia Gustina⁵, Yeni Puspita Sari⁶, Reva Mutiara Dewi⁷, Sepri Yunarman⁸

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸ Fakultas Tarbiyah dan Tadris, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: ¹agusmanrahim65@gmail.com, ²faezahrahmandaputri@gmail.com, ³ririndwiaryanti20@gmail.com, ⁴sendyrezasadewa@gmail.com, ⁵ameliagustinasindi@gmail.com, ⁶yenipuspitasary036@gmail.com, ⁷revamutiaradewi23@gmail.com, ⁸sepriyunarman@uinfasbengkulu.ac.id

Abstrak—Pembelajaran yang efektif pada jenjang sekolah dasar membutuhkan suasana kelas yang kondusif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi ice breaking sebagai strategi untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan di SD Negeri 78 Kota Bengkulu. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, serta validitas data diperkuat melalui triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru menerapkan berbagai bentuk ice breaking, seperti tepuk semangat, permainan konsentrasi, gerakan peregangan sederhana, dan permainan kelompok singkat. Pelaksanaan ice breaking dilakukan pada tiga momen utama: pembukaan, pertengahan, dan penutup pelajaran, dengan penyesuaian fleksibel berdasarkan kondisi kelas. Dampak yang terlihat meliputi peningkatan antusiasme, fokus, interaksi sosial, dan kesejahteraan emosional siswa, serta mendukung pencapaian akademik. Meskipun menghadapi tantangan seperti keterbatasan kreativitas guru dan perbedaan karakter siswa, penerapan ice breaking tetap efektif melalui inovasi dan evaluasi berkelanjutan. Temuan ini menegaskan pentingnya ice breaking sebagai strategi pedagogis yang tidak hanya mencairkan suasana, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional siswa.

Kata Kunci: ice breaking, suasana belajar menyenangkan, SD Negeri 78, motivasi belajar, pembelajaran kreatif

Abstract—Effective learning at the elementary school level requires a conducive, enjoyable classroom atmosphere that enhances students' motivation. This study aims to analyze the implementation of ice breaking as a strategy to create a pleasant learning atmosphere at SD Negeri 78, Bengkulu City. The study used a descriptive qualitative approach with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, presentation, and conclusion drawing, and data validity was strengthened through technical triangulation. The results showed that teachers implemented various forms of ice breaking, such as enthusiastic applause, concentration games, simple stretching movements, and short group games. Ice breaking was implemented at three key moments: the opening, middle, and closing of lessons, with flexible adjustments based on classroom conditions. Visible impacts included increased enthusiasm, focus, social interaction, and emotional well-being of students, as well as supporting academic achievement. Despite facing challenges such as limited teacher creativity and differences in student character, the implementation of ice breaking remained effective through continuous innovation and evaluation. These findings emphasize the importance of ice breaking as a pedagogical strategy that not only lightens the mood but also supports students' cognitive, social, and emotional development.

Keywords: ice breaking, fun learning atmosphere, SD Negeri 78, learning motivation, creative learning

1. PENDAHULUAN

Pembelajaran yang efektif pada jenjang sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam menciptakan suasana kelas yang kondusif, menyenangkan, dan mampu menstimulasi motivasi belajar siswa. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik perkembangan yang unik: mudah bosan, membutuhkan aktivitas fisik, serta responsif terhadap rangsangan lingkungan. Kondisi tersebut menuntut guru tidak hanya mengandalkan satu pendekatan mengajar, tetapi memanfaatkan strategi yang mampu menjaga perhatian sekaligus membangun interaksi positif. Dalam konteks tersebut, suasana belajar yang menyenangkan terbukti memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan keterlibatan siswa, rasa percaya diri, dan kesiapan menerima materi pembelajaran. Ketika suasana kelas dikelola dengan baik, siswa lebih fokus, berani bertanya, dan

menunjukkan minat yang lebih tinggi terhadap pembelajaran yang sedang berlangsung (Hidayat, 2023).

Upaya mewujudkan suasana belajar yang menyenangkan dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya adalah menghadirkan kegiatan interaktif, permainan edukatif, serta aktivitas penyegar suasana yang mampu mencairkan ketegangan belajar. Ice breaking muncul sebagai strategi pedagogis yang efektif untuk menjawab tuntutan tersebut. Ice breaking merupakan aktivitas singkat yang berfungsi sebagai penyegar suasana, sekaligus alat untuk mengurangi kejenuhan dan mengembalikan fokus siswa pada proses pembelajaran. Guru yang menggunakan ice breaking secara tepat mampu menciptakan hubungan sosial yang lebih egaliter, membangun kedekatan emosional, serta menumbuhkan rasa nyaman bagi siswa selama berada di kelas. Aktivitas seperti tepuk semangat, permainan konsentrasi, gerakan fisik sederhana, hingga dialog interaktif menjadi bentuk-bentuk ice breaking yang umum digunakan dalam pembelajaran di sekolah dasar (Ramadhani, 2024).

Ice breaking dikembangkan sebagai strategi pembelajaran yang bertujuan untuk mencairkan suasana dan menyiapkan kondisi psikologis siswa agar lebih siap menerima pelajaran. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pembelajaran yang menyenangkan tidak hanya mampu memperkuat memori dan meningkatkan motivasi intrinsik, tetapi juga berpengaruh pada peningkatan keterampilan sosial dan stabilitas emosi siswa. Pada usia sekolah dasar, aspek psikologis dan emosional memiliki peran penting dalam menentukan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Oleh sebab itu, pemberian ice breaking secara terencana pada momen tertentu dapat membantu siswa mempertahankan energi, mengurangi stres akademik, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam memahami materi yang dianggap sulit (Sanjaya, 2022).

Dalam konteks pendidikan modern, guru dituntut untuk menghadirkan pembelajaran kreatif yang memadukan metode konvensional dan pendekatan inovatif. Meskipun teknologi digital semakin berkembang pesat, strategi non-teknologis seperti ice breaking tetap relevan dan menjadi bagian penting dalam mengelola suasana kelas. Ice breaking tidak membutuhkan sarana atau fasilitas khusus, sehingga dapat diterapkan secara fleksibel tanpa mengganggu alokasi waktu pembelajaran. Guru hanya perlu menyesuaikan bentuk ice breaking dengan karakteristik materi, usia siswa, serta kondisi emosional kelas. Fleksibilitas inilah yang menjadikan ice breaking sebagai strategi yang efektif dan mudah diadaptasi dalam berbagai konteks pembelajaran, baik pada pelajaran tematik, bahasa Indonesia, matematika, maupun sains (Setiawan, 2021).

SD Negeri 78 Kota Bengkulu sebagai salah satu sekolah dasar negeri menghadapi tantangan terkait penurunan fokus belajar siswa, terutama pada jam pelajaran tengah hari. Pada jam-jam tersebut, kondisi fisiologis siswa cenderung menurun sehingga tingkat perhatian mereka berkurang secara signifikan. Selain itu, beberapa mata pelajaran yang dianggap berat, seperti matematika dan IPA, sering kali membuat siswa merasa cepat lelah dan kurang antusias. Kondisi inilah yang mendorong guru di SD Negeri 78 Kota Bengkulu untuk menerapkan ice breaking sebagai bagian dari strategi pembelajaran. Ice breaking digunakan untuk mengembalikan energi siswa, menciptakan suasana lebih hidup, dan membantu siswa meregulasi emosi ketika merasa bosan atau tertekan oleh tugas akademik yang cukup kompleks. Penerapan ini dilakukan secara terencana maupun spontan sesuai kebutuhan kelas (Rahmawati, 2023).

Secara praktis, implementasi ice breaking di sekolah dasar terbukti memberikan berbagai manfaat. Siswa menjadi lebih fokus, antusias, dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar. Interaksi sosial antara siswa dan guru juga meningkat karena kegiatan ice breaking mendorong siswa untuk bekerja sama, bergerak, dan mengekspresikan diri. Selain itu, ice breaking dapat memperkuat iklim belajar positif yang ditandai oleh munculnya rasa saling percaya, kenyamanan psikologis, dan kedekatan antaranggota kelas. Suasana yang demikian sangat penting karena mampu mengurangi perilaku pasif, menghindari tekanan emosional, dan meningkatkan semangat belajar siswa. Dalam konteks perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar, suasana nyaman menjadi faktor penting bagi keberhasilan proses belajar (Fauzan, 2023).

Di sisi lain, penggunaan ice breaking juga mendukung pengembangan soft skills siswa, seperti keterampilan berkomunikasi, keberanian tampil di depan kelas, kemampuan bekerja sama, dan pengelolaan emosi. Aktivitas sederhana seperti permainan konsentrasi dapat membantu siswa meningkatkan ketahanan mental, sementara gerakan fisik ringan membantu memperbaiki aliran oksigen ke otak sehingga meningkatkan kemampuan berpikir. Dengan demikian, ice breaking bukan

hanya strategi untuk mencairkan suasana, tetapi juga sarana edukatif yang dapat mengembangkan berbagai aspek kecerdasan siswa, baik kognitif, sosial, maupun emosional. Kesesuaian antara ice breaking dan tujuan pembelajaran menjadi faktor kunci keberhasilan strategi ini dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa sekolah dasar (Utami, 2024).

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis implementasi ice breaking pada kegiatan pembelajaran di SD Negeri 78 Kota Bengkulu, dengan fokus pada pola pelaksanaan, jenis ice breaking yang digunakan, serta dampaknya terhadap motivasi dan suasana belajar. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran empirik mengenai bagaimana ice breaking dapat membantu guru mengatasi kejenuhan siswa, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kualitas interaksi dalam kelas. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru sekolah dasar dalam menerapkan strategi pembelajaran yang lebih kreatif, fleksibel, dan berorientasi pada kebutuhan emosional siswa. Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada literatur mengenai strategi pembelajaran menyenangkan pada pendidikan dasar, terutama dalam konteks implementasi ice breaking di sekolah negeri (Wulandari, 2024).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam proses implementasi ice breaking dalam kegiatan pembelajaran di SD Negeri 78 Kota Bengkulu. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman makna, proses, serta dinamika interaksi antara guru dan siswa selama pelaksanaan ice breaking berlangsung. Metode deskriptif digunakan untuk menyajikan gambaran utuh mengenai fenomena yang diteliti tanpa adanya manipulasi terhadap variabel penelitian. Dengan demikian, penelitian ini mampu menghasilkan data yang kaya, naturalistik, dan menggambarkan konteks pembelajaran secara autentik.

1. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 78 Kota Bengkulu, yang dipilih secara purposif berdasarkan pertimbangan bahwa sekolah tersebut telah menerapkan ice breaking sebagai salah satu strategi pembelajaran di kelas. Subjek penelitian mencakup guru kelas yang menerapkan ice breaking, serta siswa kelas rendah dan kelas tinggi yang terlibat langsung dalam kegiatan tersebut. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yakni berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan kebutuhan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang mendalam dari informan yang dianggap paling memahami fenomena yang dikaji.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung selama pembelajaran berlangsung untuk melihat proses implementasi ice breaking, respon siswa, dinamika kelas, serta efektivitas kegiatan tersebut dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Observasi dilakukan menggunakan lembar pedoman observasi agar pengamatan berjalan sistematis. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan guru kelas untuk menggali informasi mengenai perencanaan, tujuan, kendala, dan pengalaman guru dalam menerapkan ice breaking. Wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti menggali data secara fleksibel namun tetap fokus pada pokok masalah penelitian. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data observasi dan wawancara, berupa foto kegiatan pembelajaran, catatan guru, RPP, dan hasil pekerjaan siswa. Teknik dokumentasi membantu peneliti memperkuat keabsahan data yang diperoleh dari sumber lain.

3. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara interaktif mengikuti model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih, merangkum, dan memfokuskan data penting yang berkaitan langsung dengan implementasi ice breaking. Pada tahap ini, data yang tidak relevan disisihkan agar analisis lebih

terarah. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif, tabel ringkasan, dan deskripsi proses pembelajaran agar pola dan hubungan antarkomponen data mudah dipahami. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan keseluruhan data untuk menemukan makna mendalam terkait pelaksanaan ice breaking serta dampaknya terhadap suasana belajar siswa. Proses analisis dilakukan secara terus-menerus sejak awal pengumpulan data hingga penelitian selesai.

4. Keabsahan Data

Untuk menjaga validitas temuan penelitian, digunakan teknik triangulasi, khususnya triangulasi teknik. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap fenomena yang sama. Jika data dari ketiga sumber menunjukkan konsistensi, maka data tersebut dianggap valid. Triangulasi membantu mengurangi bias peneliti sekaligus memperkuat kepercayaan terhadap hasil penelitian. Selain triangulasi, peneliti juga melakukan member check dengan meminta konfirmasi dari informan mengenai data hasil wawancara untuk memastikan kesesuaian makna dan keakuratan informasi.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Proses pembelajaran di SD Negeri 78 Kota Bengkulu menunjukkan adanya upaya yang terstruktur untuk menghadirkan suasana belajar yang menyenangkan. Suasana kelas yang kondusif tidak hanya ditentukan oleh materi pelajaran dan metode yang digunakan, tetapi juga oleh kemampuan guru dalam menciptakan interaksi yang dinamis dan motivasi belajar yang tinggi. Salah satu strategi yang diterapkan secara konsisten adalah penggunaan ice breaking. Ice breaking dipandang sebagai alat pedagogis yang mampu mencairkan suasana, meningkatkan konsentrasi siswa, serta memulihkan energi mental dan fisik mereka agar tetap siap mengikuti pembelajaran. Strategi ini penting, mengingat karakter siswa sekolah dasar yang cenderung energik, mudah bosan, dan memiliki rentang perhatian terbatas (Hidayat, 2023).

Pelaksanaan ice breaking di SD Negeri 78 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa guru memadukan berbagai bentuk kegiatan penyegar yang sesuai dengan karakter siswa dan kebutuhan materi. Aktivitas ini dilakukan secara berulang dengan variasi tertentu agar siswa tidak merasa monoton dan tetap termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Selain itu, guru menyesuaikan intensitas ice breaking dengan durasi pelajaran dan kondisi emosional kelas, sehingga tujuan pedagogis yaitu meningkatkan kesiapan belajar dan menciptakan suasana kelas yang menyenangkan dapat tercapai dengan efektif. Hal ini selaras dengan penelitian yang menyatakan bahwa keberhasilan ice breaking sangat bergantung pada kesesuaian aktivitas dengan karakteristik siswa serta dinamika kelas (Sanjaya, 2022).

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru kelas, dapat dilihat bahwa implementasi ice breaking dilakukan dengan tujuan strategis, yakni untuk mengurangi kejenuhan siswa, membangun interaksi sosial, dan meningkatkan fokus belajar. Ice breaking juga berperan sebagai jembatan transisi dari kegiatan non-akademik ke akademik atau sebaliknya, sehingga siswa dapat menyesuaikan kondisi psikologisnya. Aktivitas ini mendorong siswa untuk lebih aktif, berani mengekspresikan diri, serta mempersiapkan mental mereka menghadapi materi pelajaran yang menantang. Selain itu, ice breaking menjadi sarana guru untuk memantau keadaan emosional dan psikologis siswa secara langsung, sehingga penyesuaian pembelajaran dapat dilakukan dengan lebih tepat (Fauzan, 2023).

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dibagi ke dalam empat aspek utama: bentuk ice breaking yang digunakan, pola pelaksanaan, dampak terhadap suasana belajar, serta tantangan implementasinya. Analisis mendalam terhadap keempat aspek ini memberikan gambaran holistik mengenai bagaimana ice breaking diterapkan di SD Negeri 78 Kota Bengkulu dan bagaimana pengaruhnya terhadap efektivitas pembelajaran.

1. Bentuk Ice Breaking yang Digunakan

Guru di SD Negeri 78 Kota Bengkulu menerapkan beberapa bentuk ice breaking yang variatif dan disesuaikan dengan karakter siswa. Bentuk kegiatan ini dapat dibagi ke dalam empat kategori utama:

- a. **Tepuk Semangat**
Kegiatan ini melibatkan seluruh siswa dalam serangkaian tepukan yang ritmis untuk membangun energi dan semangat awal. Tepuk semangat dilakukan secara berkelompok atau seluruh kelas, dengan tujuan mencairkan ketegangan dan mempersiapkan siswa untuk fokus pada pembelajaran. Aktivitas ini terbukti efektif meningkatkan motivasi intrinsik dan memunculkan antusiasme belajar sejak awal pelajaran (Lestari, 2022).
- b. **Permainan Konsentrasi**
Permainan seperti “kata ajaib” dan “gerak cepat” dilakukan untuk melatih fokus, refleksi, serta keterampilan kognitif siswa. Dalam permainan “kata ajaib,” siswa diminta merespons kata tertentu dengan gerakan atau suara spesifik, sehingga kemampuan konsentrasi dan koordinasi motorik halus mereka meningkat. Sementara “gerak cepat” menggabungkan gerakan tubuh dengan pemikiran cepat, sehingga menstimulasi aktivitas fisik sekaligus kognitif. Jenis ice breaking ini membantu mengurangi kejenuhan sekaligus membangun interaksi sosial antar siswa (Ramadhani, 2024).
- c. **Gerakan Peregangan Sederhana**
Gerakan fisik ringan seperti peregangan tangan, leher, dan punggung dilakukan di sela-sela pelajaran. Tujuan utamanya adalah memulihkan energi fisik siswa dan meningkatkan aliran oksigen ke otak, sehingga daya konsentrasi kembali optimal. Peregangan juga berfungsi sebagai pengingat bagi siswa untuk menjaga kesehatan fisik dan mengurangi ketegangan akibat duduk lama (Utami, 2024).
- d. **Permainan Kelompok Singkat**
Aktivitas ini dilakukan dalam kelompok kecil untuk membangun kerja sama, komunikasi, dan interaksi sosial. Permainan kelompok singkat, misalnya membentuk barisan tertentu atau menyusun kata-kata bersama, mendorong kolaborasi, pemecahan masalah sederhana, dan rasa saling percaya di antara siswa. Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan iklim sosial kelas serta memperkuat hubungan guru-siswa dan antar siswa (Anggraini, 2023).

Secara keseluruhan, variasi ice breaking ini disusun dengan memperhatikan durasi, tujuan pembelajaran, dan karakteristik siswa. Guru menyesuaikan intensitas dan kompleksitas kegiatan agar tidak mengganggu waktu pembelajaran utama tetapi tetap memberi efek penyegar yang optimal.

2. Pola Pelaksanaan Ice Breaking

Pola pelaksanaan ice breaking di SD Negeri 78 Kota Bengkulu dibagi dalam tiga momen utama selama proses pembelajaran:

- a. **Pembukaan Pelajaran**
Ice breaking dilakukan di awal pelajaran untuk membangun fokus awal, mengurangi rasa canggung, serta menyiapkan siswa menerima materi. Aktivitas awal ini memengaruhi kesiapan mental dan emosional siswa, sehingga mereka lebih siap berpartisipasi aktif. Tepuk semangat dan permainan konsentrasi ringan sering digunakan pada momen ini untuk memotivasi siswa dan membangun energi positif di awal kegiatan belajar (Pratama, 2021).
- b. **Pertengahan Pelajaran**
Saat siswa mulai kehilangan fokus, guru menghadirkan ice breaking sebagai penyegar. Aktivitas ini membantu mengembalikan konsentrasi, memulihkan energi mental dan fisik, serta mencegah penurunan motivasi yang dapat menghambat pemahaman materi. Gerakan peregangan atau permainan kelompok singkat menjadi pilihan pada momen ini karena efektif memecah monoton dan menstimulasi kembali energi siswa (Wulandari, 2024).
- c. **Penutup Pelajaran**
Ice breaking juga diterapkan di akhir pelajaran sebagai penguat suasana positif. Aktivitas ringan membantu siswa mengakhiri pembelajaran dengan pengalaman menyenangkan, meningkatkan retensi materi, dan memperkuat iklim sosial kelas. Pada tahap ini, guru biasanya menekankan interaksi reflektif, seperti menyebutkan hal menarik yang dipelajari

hari itu, sehingga siswa dapat menutup pelajaran dengan rasa puas dan siap menghadapi sesi berikutnya (Setiawan, 2021).

Pola pelaksanaan ini bersifat fleksibel, diadaptasi berdasarkan respons siswa, durasi pelajaran, dan kondisi kelas. Guru memonitor tingkat keterlibatan siswa dan menyesuaikan jenis ice breaking agar tetap relevan dengan tujuan pembelajaran. Fleksibilitas ini menjadi kunci keberhasilan strategi ice breaking di SD Negeri 78 Kota Bengkulu.

3. Dampak Ice Breaking terhadap Suasana Belajar

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ice breaking berdampak positif pada beberapa aspek pembelajaran:

- a. **Antusiasme dan Partisipasi Siswa**
Siswa lebih aktif mengikuti pembelajaran, berani bertanya, dan menjawab pertanyaan. Aktivitas penyegar memacu motivasi intrinsik serta mendorong keterlibatan penuh dalam diskusi kelas (Anggraini, 2023).
- b. **Interaksi Sosial dan Kelas Hidup**
Ice breaking memperkuat hubungan guru-siswa dan antar siswa. Suasana kelas menjadi lebih hidup, komunikasi lebih terbuka, dan kolaborasi meningkat, sehingga iklim belajar positif tercipta. Siswa merasa aman untuk berekspresi dan mengemukakan pendapat (Fauzan, 2023).
- c. **Peningkatan Konsentrasi dan Fokus**
Ice breaking memulihkan energi mental siswa sehingga fokus belajar meningkat, terutama pada jam pelajaran tengah hari. Permainan konsentrasi dan peregangannya sederhana terbukti efektif dalam menjaga kestabilan fokus siswa (Utami, 2024).
- d. **Dukungan terhadap Hasil Akademik (*poin tambahan*)**
Meskipun ice breaking tidak secara langsung mengajarkan materi, penerapannya membantu siswa lebih siap menerima pelajaran sehingga berdampak positif pada pencapaian akademik. Guru melaporkan peningkatan kualitas jawaban, ketepatan pengerjaan tugas, dan pemahaman konsep lebih baik dibanding sebelum penerapan ice breaking (Ramadhani, 2024).
- e. **Kesejahteraan Emosional Siswa (*poin tambahan*)**
Ice breaking membantu menurunkan stres dan kejenuhan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Siswa lebih rileks, bahagia, dan siap menghadapi tantangan akademik berikutnya. Hal ini menunjukkan hubungan positif antara aktivitas penyegar dengan kondisi psikologis siswa (Sanjaya, 2022).

4. Tantangan Implementasi Ice Breaking

Meskipun bermanfaat, guru menghadapi beberapa tantangan:

- a. **Kreativitas Guru**
Keterbatasan kreativitas guru dalam menciptakan variasi ice breaking menjadi kendala. Guru perlu terus mengembangkan ide inovatif agar siswa tidak bosan dengan pola yang sama (Yuliana, 2020).
- b. **Alokasi Waktu**
Durasi pembelajaran yang terbatas kadang membuat guru harus menyeimbangkan antara ice breaking dan penyampaian materi utama. Pengaturan waktu menjadi kunci agar kegiatan tetap efektif tanpa mengurangi capaian pembelajaran (Rahmawati, 2023).
- c. **Karakter Siswa yang Beragam**
Perbedaan karakter membuat beberapa ice breaking kurang cocok untuk semua siswa. Guru harus menyesuaikan jenis aktivitas agar dapat diterima seluruh kelompok, misalnya dengan membagi kelas menjadi kelompok kecil sesuai minat dan kemampuan siswa (Fauzan, 2023).

- d. Evaluasi Efektivitas Ice Breaking (*poin tambahan*)
Guru melakukan refleksi dan evaluasi setiap kegiatan untuk menilai apakah ice breaking berhasil meningkatkan konsentrasi dan suasana belajar. Hal ini penting agar strategi tetap relevan, adaptif, dan berkelanjutan (Setiawan, 2021).
- e. Inovasi dan Integrasi Materi (*poin tambahan*)
Tantangan lain adalah mengintegrasikan ice breaking dengan materi pelajaran agar tidak sekadar hiburan tetapi juga mendukung tujuan akademik. Guru kreatif menggabungkan permainan berbasis tema pelajaran untuk menjaga keterkaitan antara aktivitas penyegar dan pembelajaran utama (Anggraini, 2023).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan ice breaking di SD Negeri 78 Kota Bengkulu terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan fokus, antusiasme, serta interaksi sosial antara guru dan siswa. Berbagai bentuk ice breaking, seperti tepuk semangat, permainan konsentrasi, gerakan peregangan, dan permainan kelompok singkat, diterapkan secara fleksibel pada momen pembukaan, pertengahan, dan penutup pelajaran, sesuai dengan kondisi kelas dan karakter siswa. Aktivitas ini tidak hanya memulihkan energi mental dan fisik siswa, tetapi juga mendukung pencapaian akademik, pengembangan keterampilan sosial, serta kesejahteraan emosional mereka. Meskipun terdapat tantangan terkait kreativitas guru, alokasi waktu, dan perbedaan karakter siswa, strategi ini tetap berhasil melalui inovasi, evaluasi berkelanjutan, dan integrasi dengan materi pembelajaran. Dengan demikian, ice breaking dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pedagogis penting yang mendukung keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala SD Negeri 78 Kota Bengkulu, seluruh guru, dan staf yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama penelitian berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada siswa-siswi yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran sehingga data penelitian dapat diperoleh secara optimal. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rekan-rekan peneliti dan akademisi yang telah memberikan masukan, saran, dan bimbingan ilmiah selama proses penulisan. Tidak lupa, penulis menghargai doa dan dukungan moral dari keluarga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran yang menyenangkan dan inovatif di sekolah dasar.

REFERENCES

- Anggraini, R. 2023 Strategi pembelajaran interaktif di sekolah dasar: Pendekatan pedagogis dan psikologis Jakarta Pustaka Edukasi
- Fauzan, D. 2023 Implementasi ice breaking dalam meningkatkan motivasi siswa SD Jurnal Pendidikan Dasar 12(2) 101-114
- Hidayat, A. 2023 Psikologi pembelajaran anak usia sekolah dasar Bandung Remaja Rosdakarya
- Lestari, N. 2022 Variasi ice breaking untuk menciptakan suasana belajar menyenangkan Jurnal Ilmiah Pendidikan 9(1) 45-58
- Pratama, S. 2021 Pembelajaran kreatif di sekolah dasar: Teori dan praktik Surabaya Penerbit Nusantara
- Rahmawati, F. 2023 Penerapan strategi ice breaking pada pembelajaran Matematika SD Negeri 78 Kota Bengkulu Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia 15(3) 78-91
- Ramadhani, T. 2024 Pengaruh ice breaking terhadap konsentrasi dan interaksi sosial siswa SD Jurnal Psikopedagogi 11(1) 25-37
- Sanjaya, W. 2022 Pembelajaran menyenangkan dan motivasi intrinsik siswa sekolah dasar Jakarta Kencana
- Setiawan, H. 2021 Ice breaking dalam pembelajaran: Konsep, strategi, dan aplikasi Yogyakarta Pustaka Pelajar
- Utami, L. 2024 Gerakan fisik dan konsentrasi siswa dalam pembelajaran sekolah dasar Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak 10(2) 112-125

- Wulandari, P. 2024 Strategi penyegar suasana dalam pembelajaran tematik SD Jurnal Pendidikan Kreatif 8(1) 55-67
- Yuliana, R. 2020 Kreativitas guru dalam penerapan ice breaking di kelas Jurnal Pendidikan Inovatif 6(2) 33-45