

Unugiri Rumah Jurnal

219-225.pdf



Artikel 5A no 9



Citius



Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3237566751

Submission Date

May 3, 2025, 7:41 AM GMT+7

Download Date

May 3, 2025, 7:58 AM GMT+7

File Name

219-225.pdf

File Size

285.8 KB

7 Pages**3,318 Words****20,666 Characters**

17% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 50 words)

Top Sources

- 17%  Internet sources
- 5%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

17%  Internet sources
 5%  Publications
 0%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
journal.unugiri.ac.id		7%
2	Internet	
ojs.jurnalbk.com		6%
3	Internet	
lib.unnes.ac.id		5%



CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Vol. 4 No. 2 2024
CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Website: <http://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius>
Kampus UNUGIRI Bojonegoro Lantai I, Jl. A. Yani No. 10 Bojonegoro.
Artikel diterima: Oktober 2024 Artikel dipublikasikan: Desember 2024



PENERAPAN *ICE BREAKING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR DALAM PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN

Abdul Hafid¹, Dian Imam Saefulah², Kusmiyati³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Darussalam Cilacap

email : ¹Abdulhafid178@gmail.com,

²dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id,

³kusmiyatinsw@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh temuan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Dasar Islam Raden Fatah Cimanggu yang melaporkan rendahnya antusiasme peserta didik selama pembelajaran di kelas. Hal ini menimbulkan kebutuhan akan metode inovatif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penerapan *ice breaking* terhadap motivasi belajar dan aktivitas peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di kelas. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, angket, dan internet, dengan sampel sebanyak 37 siswa kelas 5 Sekolah Dasar Islam Raden Fatah Cimanggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* berdampak signifikan terhadap aktivitas belajar peserta didik, dengan hasil analisis data menunjukkan skor interval 61–80, yang mencerminkan tingkat keberhasilan yang sangat baik. Peserta didik menjadi lebih termotivasi, dan aktivitas belajar meningkat. Kesimpulannya, penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi dan aktivitas belajar siswa secara efektif, menjadikannya strategi yang relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah dasar.

Kata Kunci: *Ice breaking*, motivasi belajar, pendidikan jasmani, olahraga kesehatan

APPLICATION OF *ICE BREAKING* TO INCREASE LEARNING MOTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION SPORTS AND HEALTH

ABSTRACT

This study was motivated by the findings of physical education, sports, and health teachers in Islamic Elementary School Raden Fatah cimanggu who reported low enthusiasm of students during classroom learning. This raises the need for innovative methods to increase student learning motivation. This study aims to identify the effect of the application of *ice breaking* on learning motivation and activity of learners in learning physical education, sports, and Health in the classroom. The method used is quantitative research with descriptive design. Data were collected through observation, interviews, questionnaires, and the internet, with a sample of 37 Grade 5 students of Islamic Elementary School Raden Fatah Cimanggu. The results showed that the application of *ice breaking* had a significant impact on students' learning activities, with the results of data analysis showing a score interval of 61-80, which reflects a very good success rate. Learners become more motivated, and learning activity increases. In conclusion, the application of *ice breaking* in PJOK learning can effectively increase student motivation and learning activities, making it a relevant strategy to be applied in the primary school environment.

Keywords: *Ice breaking*, learning motivation, physical education, sports health

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki tujuan strategis, yaitu mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, serta nilai-nilai sosial dan emosional siswa (Sholeh et al., 2023; Subekti et al., 2020). Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga perhatian dan keterlibatan siswa. Pembelajaran di lapangan dijumpai masih ditemukan pengajaran yang kurang menarik sehingga menurunkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif (Nur & Widiyatmoko, 2019). Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode pembelajaran untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah penerapan *ice breaking*, yang bertujuan untuk mencairkan suasana, membangun komunikasi yang efektif, dan meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran (Himawan, 2020; Setyawan, 2020; Utama et al., 2023).

Ice breaking diartikan sebagai upaya memecah kebekuan suasana yang cenderung pasif atau tidak kondusif untuk pembelajaran (Syahrudin et al., 2022). *Ice breaking* berupa permainan atau kegiatan yang bertujuan mengubah suasana yang membosankan, menjenuhkan, atau tegang menjadi rileks, penuh semangat, serta memunculkan perhatian dan rasa senang untuk terlibat dalam aktivitas belajar (Siregar, 2024). Jenis-jenis *ice breaking* meliputi tepuk tangan, lagu, dan penggunaan media audio visual. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk lebih responsif terhadap materi yang disampaikan dan menciptakan pengalaman belajar yang positif (Artobatama, 2018).

Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa strategi *ice breaking* telah digunakan secara luas dalam berbagai konteks pendidikan dan terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi siswa (Linda, 2019). Penggunaan *ice breaking* mampu memperkuat interaksi antara guru dan siswa, serta antarsiswa, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif. Penelitian lain oleh (Pratiwi & Deni, 2022) menemukan bahwa metode ini dapat mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan dinamika kelompok, yang sangat penting dalam pembelajaran berbasis aktivitas fisik seperti PJOK. Meski demikian, penelitian-penelitian ini lebih banyak berfokus pada mata pelajaran akademik, seperti matematika dan bahasa, dan belum secara mendalam mengeksplorasi bagaimana *ice breaking* dapat diterapkan secara spesifik dalam pembelajaran PJOK (Hadiyanti, 2021; Velini & Suryadi, 2023).

Penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) telah terbukti efektif meningkatkan motivasi belajar siswa (Aliriad, 2023; Dwijayanti et al., 2024; Martinus et al., 2024). *Ice breaking* membantu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan interaksi antara siswa dan guru. Metode *ice breaking* dapat meningkatkan fokus dan antusiasme siswa selama proses pembelajaran karena sifatnya yang interaktif dan menghibur (Rahman, 2022). Kegiatan *ice breaking* dirancang sesuai dengan karakteristik siswa mampu meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam berpartisipasi aktif dalam aktivitas pembelajaran PJOK. Tidak hanya itu, penerapan *ice breaking* juga berkontribusi pada pembentukan kerja sama tim yang lebih baik di antara siswa, yang sangat relevan dalam konteks pembelajaran olahraga.

Kerangka teori *constructivism learning*, siswa belajar secara optimal dalam suasana yang mendukung dan menyenangkan (Backes et al., 2022). Strategi *ice breaking* sejalan dengan prinsip ini karena menciptakan kondisi pembelajaran yang interaktif dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif (Sinaga et al., 2023). Meskipun manfaat *ice breaking* telah didokumentasikan dalam literatur, penerapannya dalam pembelajaran PJOK masih jarang diteliti. Hal ini menciptakan

kesenjangan yang signifikan, sekaligus memberikan peluang untuk mengeksplorasi potensi *ice breaking* dalam membantu siswa mengatasi hambatan belajar, seperti rasa canggung atau kurang percaya diri dalam aktivitas fisik. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengintegrasikan metode *ice breaking* secara khusus dalam pembelajaran PJOK, sehingga dapat memberikan kontribusi baru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK yang dinamis, inklusif, dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh penerapan *ice breaking* terhadap motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran PJOK, mengevaluasi efektivitas metode ini dalam meningkatkan hasil belajar siswa, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik untuk mengintegrasikan strategi *ice breaking* ke dalam kurikulum PJOK.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengeksplorasi secara mendalam minat dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Islam Raden Fatah Cimanggu. Subjek penelitian adalah siswa kelas 5 SD Islam Raden Fatah Cimanggu yang berjumlah 37 siswa. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Syahrizal & Jailani, 2023). Kelas 5 dipilih karena memiliki tingkat konsentrasi yang memadai dan waktu yang cukup untuk pelaksanaan penelitian. Pendekatan kuantitatif lebih menekankan pada kualitas informasi yang diperoleh daripada jumlah partisipan.

Desain penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur sebagai teknik utama pengumpulan data (Rochmania, 2022). Metode ini memungkinkan peneliti menggali informasi mendalam tentang penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran PJOK, termasuk jenis-jenis *ice breaking* yang diterapkan di SD Islam Raden Fatah Cimanggu. Selain itu, pengumpulan data juga dilakukan melalui observasi langsung di kelas dan dokumentasi, sehingga informasi yang diperoleh lebih komprehensif. Pengukuran data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Dalam wawancara semi-terstruktur, peneliti menyiapkan poin-poin pertanyaan utama untuk membahas secara mendalam berbagai aspek terkait penerapan *ice breaking*. Keberhasilan penerapan metode ini diukur melalui respons siswa, motivasi belajar, dan suasana kelas selama proses pembelajaran berlangsung. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif, yaitu proses mencari dan menyusun data secara sistematis dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Langkah-langkah analisis meliputi pengumpulan data, pengorganisasian data ke dalam kategori, interpretasi, dan penarikan kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian. Analisis dilakukan secara mendalam untuk memberikan pemahaman terperinci tentang interaksi, perilaku, dan dinamika selama penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses penelitian, penerapan teknik *ice breaking* dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terbukti efektif dalam meningkatkan antusiasme dan perhatian peserta didik. Pada awalnya, suasana kelas cenderung monoton, dan siswa terlihat kurang fokus saat peneliti menggunakan metode ceramah tanpa *ice breaking*. Namun, setelah menerapkan teknik *ice breaking*, siswa menjadi lebih termotivasi dan memperhatikan materi yang disampaikan.

Hasil pengukuran menunjukkan peningkatan dalam respons siswa setelah penerapan *ice breaking*. Dari total 37 siswa, 34 siswa menyatakan bahwa teknik ini *sangat berpengaruh* terhadap minat dan motivasi belajar mereka, sedangkan 3 siswa menyatakan *berpengaruh*. Tidak ada siswa

yang memberikan penilaian *tidak berpengaruh* atau *sangat tidak berpengaruh*. Selain respons kuantitatif, peneliti juga mengukur peningkatan nilai siswa sebelum dan sesudah penerapan *ice breaking*. Sebelum *ice breaking*, rata-rata nilai siswa berada pada angka yang cukup rendah, dengan hanya 12 siswa yang mencapai nilai di atas standar kelulusan minimal (KKM). Setelah penerapan *ice breaking*, terjadi peningkatan signifikan, di mana 32 siswa berhasil mencapai nilai di atas KKM, sementara 5 siswa lainnya menunjukkan peningkatan nilai meskipun belum mencapai KKM.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest *Ice breaking*

No	Nama Siswa	Nilai Sebelum <i>Ice breaking</i>	Nilai Setelah <i>Ice breaking</i>	Keterangan
1	Siswa 1	65	80	Meningkat
2	Siswa 2	60	75	Meningkat
3	Siswa 3	55	78	Meningkat
4	Siswa 4	70	85	Meningkat
5	Siswa 5	50	72	Meningkat
6	Siswa 6	68	82	Meningkat
7	Siswa 7	63	77	Meningkat
8	Siswa 8	59	76	Meningkat
9	Siswa 9	54	74	Meningkat
10	Siswa 10	62	79	Meningkat
11	Siswa 11	67	81	Meningkat
12	Siswa 12	58	77	Meningkat
13	Siswa 13	52	73	Meningkat
14	Siswa 14	49	70	Meningkat
15	Siswa 15	66	84	Meningkat
16	Siswa 16	64	80	Meningkat
17	Siswa 17	51	71	Meningkat
18	Siswa 18	56	75	Meningkat
19	Siswa 19	61	78	Meningkat
20	Siswa 20	55	73	Meningkat
21	Siswa 21	53	72	Meningkat
22	Siswa 22	62	80	Meningkat
23	Siswa 23	60	79	Meningkat
24	Siswa 24	69	85	Meningkat
25	Siswa 25	63	77	Meningkat
26	Siswa 26	57	74	Meningkat
27	Siswa 27	48	70	Meningkat
28	Siswa 28	61	78	Meningkat
29	Siswa 29	50	72	Meningkat
30	Siswa 30	54	74	Meningkat
31	Siswa 31	62	80	Meningkat
32	Siswa 32	66	85	Meningkat
33	Siswa 33	58	77	Meningkat
34	Siswa 34	60	79	Meningkat
35	Siswa 35	64	83	Meningkat
36	Siswa 36	67	86	Meningkat
37	Siswa 37	62	84	Meningkat
Minimum		48	70	
Maximum		70	86	
Mean		59.4	77.7	
Std. Deviation		6.039	4.587	

Secara keseluruhan, penerapan teknik *ice breaking* pada pembelajaran PJOK di SD Islam Raden Fatah Cimanggu memberikan pengaruh yang sangat positif terhadap suasana belajar di kelas, motivasi siswa, dan hasil belajar. Hal ini menunjukkan bahwa *ice breaking* dapat menjadi strategi efektif untuk menciptakan pembelajaran yang lebih dinamis dan menarik, terutama pada mata pelajaran yang memerlukan keterlibatan aktif siswa seperti PJOK.

Peningkatan rata-rata nilai dari 59,4 menjadi 77,7 menunjukkan bahwa teknik *ice breaking*

memberikan peningkatan terhadap hasil belajar siswa. Hal ini memperkuat temuan bahwa *ice breaking* dapat menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan memotivasi siswa untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik (Sari et al., 2021). Setiap siswa memiliki kepribadian dan tingkat kenyamanan yang berbeda. Pendidik perlu memilih aktivitas yang dapat melibatkan semua siswa, termasuk mereka yang lebih introvert. Pendidik merasa kesulitan untuk menyisihkan waktu untuk *ice breaking*. Oleh karena itu, penting untuk merencanakan aktivitas yang singkat namun efektif. Aktivitas *ice breaking* harus relevan dengan konteks pendidikan jasmani dan tujuan pembelajaran. Pendidik perlu memastikan bahwa aktivitas tersebut tidak hanya menyenangkan, tetapi juga mendukung pembelajaran yang lebih luas.

Untuk mengatasi tantangan yang ada, pendidik dapat menerapkan beberapa strategi dalam pelaksanaan *ice breaking*. Pendidik perlu merencanakan aktivitas *ice breaking* dengan baik, mempertimbangkan waktu, tujuan, dan karakteristik siswa (Lestari et al., 2022). Pendidik harus bersikap fleksibel dan siap untuk menyesuaikan aktivitas jika diperlukan, berdasarkan respons siswa. Setelah menerapkan *ice breaking*, pendidik perlu melakukan evaluasi untuk mengetahui efektivitas aktivitas tersebut dan melakukan refleksi untuk perbaikan di masa mendatang.

Penerapan *ice breaking* dalam pendidikan jasmani merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Menciptakan suasana yang menyenangkan dan interaktif, siswa akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Perencanaan yang baik dan pendekatan yang fleksibel, *ice breaking* dapat menjadi alat yang sangat berguna dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa dalam pendidikan jasmani. Melalui penerapan yang tepat, diharapkan pendidikan jasmani dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih positif dan bermanfaat bagi siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *ice breaking* secara signifikan meningkatkan motivasi, antusiasme, dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK di SD Islam Raden Fatah Cimanggu. Saran untuk guru agar memanfaatkan *ice breaking* sebagai strategi pembelajaran dan menciptakan suasana yang dinamis dan menyenangkan. Selain itu, variasi *ice breaking* dapat dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan siswa di berbagai jenjang dan mata pelajaran. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengkaji penerapan metode ini di konteks pendidikan lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Aliriad, H. (2023). Analisis Konsep Permainan Tradisional dan Implementasinya dalam Pendidikan Olahraga. *Jurnal MensSana*, 8(1), 52–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.08012023.07>
- Artobatama, I. (2018). Pembelajaran stem berbasis outbound permainan tradisional. *Indonesian Journal of Primary Education*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJPE/article/view/15099>
- Backes, A. F., Ramos, V., Quinaud, R. T., Brasil, V. Z., Carvalho, H. M., Ibáñez, S. J., & Nascimento, J. V. (2022). Adaptation and Validation of the Constructivist Teaching Practices Inventory in Elementary Physical Education (CTPI-EPE) for Brazilian Physical Education Pre-Service Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12091. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912091>
- Dwijayanti, K., Hakim, A. R., Nugroho, U., Muryadi, A. D., Firdaus, M., & Aliriad, H. (2024). Effects of Aerobic Exercise and Yoga on Blood Pressure in Women Between the Ages of 30 and 40

Years. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(4), 753–764. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1457645>

Hadiyanti, A. H. D. (2021). Pengembangan Media Kartu Permainan IPA untuk Perkuliahan IPA Biologi. In *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* (Vol. 3, Issue 6, pp. 4356–4362). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1336>

Himawan, F. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Aktivitas Jasmani Untuk Karakter Demokratis Tema 2 Subtema 1 Bagi Siswa Kelas IV SDN Bendan Ngisor Semarang. *Caruban Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dasar*, 3(2), 137–145. <https://doi.org/10.33603/caruban.v3i2.3101>

Lestari, S., Tryanasari, D., & Rahmasari, A. F. (2022). Program Pendampingan Guru Pada Rancangan Program Ekoliterasi di Sekolah Inklusi. In *Jurnal SOLMA* (Vol. 11, Issue 3, pp. 441–450). University of Muhammadiyah Prof. Hamka (UHAMKA). <https://doi.org/10.22236/solma.v11i3.10518>

Linda, L. (2019). Implementasi Ice Breaking Pada Mata Kuliah Matematika 3 Di Program Studi Pendidikan Matematika Stkip Syekh Manshur. In *Cakrawala Pedagogik* (Vol. 3, Issue 2, pp. 110–117). Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Syekh Manshur. <https://doi.org/10.51499/cp.v3i2.108>

Martinus, M., Manullang, J. G., Aliriad, H., Endrawan, I. B., Dwijayanti, K., Jamaliah, N., & Makorohim, M. F. (2024). Approach to the Game Take the Ball to Practice Swimming Skills for Beginners in Physical Education. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(4), 905–913. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1486779>

nur, muhammad, & Widiyatmoko, F. A. (2019). Implementasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keaktifan Gerak Siswa. *Jendela Olahraga*, 4(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.3028>

Pratiwi, D. D., & Deni, A. S. (2022). Dampak Awareness Training Berbantu Ice Breaking dan Gaya Kognitif pada Kemampuan Pemecahan Masalah. In *JNPM (Jurnal Nasional Pendidikan Matematika)* (Vol. 6, Issue 1, p. 30). Universitas swadaya Gunung Djati. <https://doi.org/10.33603/jnpm.v6i1.4955>

Rahman, A. S. (2022). Manajemen Pembelajaran Bahasa Indonesia Untuk Mahasiswa Asing. In *LITERASI: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia dan Daerah* (Vol. 12, Issue 1, pp. 66–82). Universitas Pasundan. <https://doi.org/10.23969/literasi.v12i1.4896>

Rochmania, D. D. (2022). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Media Leaderboards pada Pembelajaran Tematik. In *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN* (Vol. 4, Issue 3, pp. 3662–3668). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2651>

Sari, R. K., Mudjiran, M., Fitria, Y., & Irsyad, I. (2021). Meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tematik berbantuan permainan edukatif di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5593–5600.

Setyawan, H. (2020). Pengembangan model outdoor games activities pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Menengah Atas. In *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga* (Vol. 26, Issue 2, pp. 45–55). Universitas Negeri Yogyakarta. <https://doi.org/10.21831/majora.v26i2.34205>

Sholeh, M. H., Syamsuramel, S., & Bayu, W. I. (2023). Penerapan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari cepat 100 meter. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v3i1.26439>

Sinaga, J. S., Suryati, & Syaflita, D. (2023). Implementasi dan Manfaat ICE-Breaking pada Proses Pembelajaran di SMP Negeri 11 Pekanbaru. In *JURNAL ARMADA PENDIDIKAN* (Vol. 1, Issue

1, pp. 1–5). Kilau Publishing. <https://doi.org/10.60041/jap.v1i1.6>

Siregar, P. (2024). Pemanfaatan Ice Breaking dalam Proses Pembelajaran Hidup Bersih di Tempat Bermain pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah. In *Al-Madrasah Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* (Vol. 8, Issue 2, p. 683). Sekolah Tinggi Ilmu Qur'an Amuntai. <https://doi.org/10.35931/am.v8i2.3454>

Subekti, N., Juhrodin, J., & Mulyadi, A. (2020). Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kebugaran dan Motivasi Belajar. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 55–62.

Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>

Syahrudin, M. M., Herdah, & Effendy, R. (2022). Penggunaan Ice Breaking dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas VIII SMP Muhammadiyah Pinrang. In *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam* (Vol. 20, Issue 2, pp. 179–186). Institut Agama Islam Negeri Parepare. <https://doi.org/10.35905/alishlah.v20i2.3318>

Utama, S. F., Kristina, P. C., & Lubis, P. H. M. (2023). Pengembangan permainan kecil pada materi lari jarak pendek. In *Jurnal Porkes* (Vol. 6, Issue 2, pp. 797–812). Universitas Hamzanwadi. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.20307>

Velini, R. S., & Suryadi, M. (2023). Usaha Pemertahanan Bahasa Minangkabau melalui Permainan dan Tradisi Budaya Lokal di Kota Padang, Sumatera Barat. In *Jurnal Sastra Indonesia* (Vol. 12, Issue 1, pp. 71–80). Universitas Negeri Semarang. <https://doi.org/10.15294/jsi.v12i1.59370>