

EFEKTIVITAS *ICE BREAKING* DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Made Angga Puja Setyawan^{1*}, Ni Nyoman Kurnia Wati²

Pendidikan Guru Sekolah Dasar/Dharma Acarya,

Institut Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan, Indonesia^{1,2}

E-mail: madeanggapujasetyawan@gmail.com^{1*}, kurnia_yasa@yahoo.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kegiatan *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar melalui pendekatan kajian pustaka sistematis terhadap penelitian-penelitian terkini periode 2020–2025. Kajian ini dilatarbelakangi oleh fenomena rendahnya tingkat fokus dan motivasi siswa dalam kegiatan pembelajaran di kelas yang berdampak pada keterlibatan belajar dan hasil belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah *systematic literature review* (SLR) dengan menelusuri artikel terindeks SINTA dan Google Scholar yang membahas pengaruh *ice breaking* terhadap aspek psikologis dan kognitif peserta didik sekolah dasar. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* secara terstruktur dan kontekstual terbukti mampu meningkatkan atensi, interaksi sosial positif, serta semangat belajar siswa. Kegiatan ini berfungsi sebagai media transisi emosional dan kognitif yang membantu siswa memusatkan perhatian setelah kegiatan pembelajaran yang monoton. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa *ice breaking* tidak hanya berdampak positif terhadap konsentrasi, tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik siswa dalam pembelajaran aktif dan menyenangkan. Temuan ini menegaskan bahwa *ice breaking* dapat dijadikan strategi pedagogis penting dalam pembelajaran di sekolah dasar.

Keywords: *ice breaking*, konsentrasi belajar, motivasi belajar, siswa sekolah dasar, kajian pustaka.

THE EFFECTIVENESS OF ICE BREAKING IN IMPROVING ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS' CONCENTRATION AND MOTIVATION TO LEARN

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of ice breaking activities in enhancing elementary school students' concentration and learning motivation through a systematic literature review of recent studies published between 2020 and 2025. The study is motivated by the current challenges of maintaining students' focus and motivation during classroom learning, which affect their engagement and overall learning outcomes. The research method employed is a systematic literature review (SLR) by collecting and analyzing SINTA-indexed and Google Scholar articles discussing the impact of ice breaking on elementary students' psychological and cognitive aspects. The results indicate that structured and contextual implementation of ice breaking significantly improves students' attention span, positive social interactions, and enthusiasm for learning. This activity functions as an emotional and cognitive transition medium that helps students refocus after monotonous classroom sessions. The conclusion highlights that ice breaking not only enhances concentration but also strengthens students' intrinsic motivation within active and enjoyable learning environments. These findings affirm that ice breaking represents an effective pedagogical strategy in elementary education.

Keywords: *ice breaking*, learning concentration, learning motivation, elementary students, literature review.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, proses pembelajaran di tingkat sekolah dasar menghadapi tantangan yang semakin kompleks, terutama dalam menjaga konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Berbagai laporan menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar (SD) sering mengalami kejenuhan, kurangnya kesiapan mental, serta kesulitan mempertahankan fokus ketika memasuki sesi pembelajaran inti. Kondisi ini sering dipengaruhi oleh durasi belajar yang panjang, transisi antar kegiatan yang kurang diperhatikan, serta minimnya aktivitas pemanasan yang mendukung kesiapan belajar siswa. Selain itu, penelitian terkini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang hanya berfokus pada penyampaian materi tanpa mempertimbangkan aspek emosional dan sosial siswa cenderung menghasilkan keterlibatan belajar yang rendah serta motivasi intrinsik yang lemah.

Dalam konteks tersebut, kegiatan *ice breaking* atau pemecah kebekuan di awal pembelajaran semakin mendapat perhatian sebagai salah satu strategi efektif untuk menciptakan suasana kelas yang kondusif, interaktif, dan menyenangkan. *Ice breaking*, yang biasanya diterapkan pada awal sesi pembelajaran, dinilai mampu memfasilitasi transisi dari suasana nonbelajar menuju suasana belajar, membantu siswa mengalihkan perhatian dari aktivitas sebelumnya, serta memusatkan energi mentalnya pada proses pembelajaran yang akan berlangsung. Sebagai contoh, penelitian *Exploring the Efficacy of Creative Ice breaking Techniques in Classroom Learning* (Sumindar & Setiawan, 2024) di sekolah dasar menunjukkan bahwa teknik *ice breaking* kreatif seperti nyanyian, gerakan tubuh, dan permainan ringan dapat meningkatkan motivasi siswa serta menjadikan

suasana kelas lebih aktif. Demikian pula, penelitian *The Influence of Ice breaking Technique Concentration on Studying Indonesian Language Subjects for Class IV Students* (Sakti et al., 2024) menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* memiliki pengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas IV SD pada mata pelajaran Bahasa Indonesia (p-value < 0,05). Penelitian lainnya, seperti *The Implementation of Ice breaking as a Learning Strategy to Improve the Concentration of Grade V Students at SDN Langaleso* (Mau'izah et al., 2025), juga menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* dapat menciptakan suasana belajar yang lebih rileks dan menyenangkan sehingga siswa lebih siap menerima materi pembelajaran.

Walaupun demikian, masih terdapat beberapa kesenjangan dalam literatur yang perlu ditangani. Pertama, meskipun sejumlah penelitian menunjukkan pengaruh *ice breaking* terhadap konsentrasi atau motivasi belajar, sebagian besar bersifat studi kasus atau deskriptif dengan cakupan terbatas pada sekolah atau kelas tertentu. Misalnya, studi *Students' Perception Towards the Role of Ice breaking Activities in Learning English at Senior High School* (Al Ghifarah & Pusparini, 2023) berfokus pada siswa SMA dan mata pelajaran Bahasa Inggris. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji kedua aspek konsentrasi dan motivasi secara simultan dalam konteks sekolah dasar serta menggunakan pendekatan kajian pustaka sistematis hingga periode 2020–2025 masih sangat terbatas. Kedua, sangat sedikit penelitian yang menelaah secara mendalam mekanisme bagaimana *ice breaking* bekerja dalam konteks kelas SD, seperti hubungan antara jenis aktivitas, durasi, serta konteks penerapan dengan perubahan aspek psikologis siswa. Misalnya, tulisan *Breaking*

the Ice in the Classroom: Using Ice-Breaking in the Teaching and Learning Process (Fitria, 2023) menegaskan bahwa *ice breaking* harus relevan dengan konteks pembelajaran agar efektif, namun tidak secara khusus menyoroti konteks sekolah dasar. Ketiga, sebagian besar penelitian masih dilakukan secara lokal di satu sekolah sehingga kesimpulannya sulit digeneralisasikan ke lingkungan pembelajaran SD yang lebih luas.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam artikel ini difokuskan pada empat aspek utama. Pertama, bagaimana kontribusi aktivitas *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi siswa sekolah dasar selama proses pembelajaran. Kedua, bagaimana pengaruh kegiatan *ice breaking* terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. Ketiga, apa saja mekanisme atau faktor pendukung yang menjadikan *ice breaking* efektif dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar. Keempat, bagaimana implikasi temuan penelitian terkini dapat diterapkan dalam pengembangan strategi pembelajaran di lingkungan sekolah dasar.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis efektivitas penerapan *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi siswa sekolah dasar melalui kajian pustaka terkini periode 2020–2025, serta untuk menelaah pengaruh kegiatan *ice breaking* terhadap motivasi belajar siswa. Selain itu, artikel ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai mekanisme, faktor pendukung, maupun hambatan yang muncul dalam penerapan *ice breaking* di kelas sekolah dasar. Selanjutnya, penelitian ini juga bermaksud merumuskan rekomendasi strategis yang dapat digunakan oleh guru dan pihak sekolah dalam mengoptimalkan penggunaan *ice breaking*

sebagai salah satu strategi pembelajaran yang efektif, interaktif, dan menyenangkan di tingkat sekolah dasar.

Kajian literatur awal mendukung bahwa *ice breaking* bukan hanya sekadar kegiatan “pemanasan” sosial, tetapi memiliki dasar teoritis yang kuat dalam psikologi pendidikan dan kognitif. Dari perspektif teori aktivasi kognitif, siswa yang baru memasuki kelas membawa beban mental dari aktivitas sebelumnya seperti pekerjaan rumah, kegiatan sosial, atau pelajaran lain sehingga memerlukan fase transisi untuk mengalihkan perhatian mereka ke konteks pembelajaran baru. *Ice breaking* dapat berfungsi sebagai mekanisme transisi tersebut, membantu mengaktifkan kembali sistem perhatian (*attention system*) dan memfokuskan energi kognitif siswa. Dari sisi motivasi, *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan) menegaskan bahwa lingkungan belajar yang mendukung kebutuhan dasar siswa kompetensi, otonomi, dan keterkaitan sosial akan meningkatkan motivasi intrinsik. *Ice breaking* yang dirancang dengan baik dapat memperkuat keterkaitan sosial antar siswa, membangun rasa kompetensi melalui pengalaman positif awal, serta menumbuhkan otonomi melalui partisipasi aktif dalam aktivitas yang menyenangkan. Dengan demikian, penerapan *ice breaking* mampu menjembatani aspek kognitif (konsentrasi) dan afektif (motivasi) dalam pembelajaran.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa ketika *ice breaking* diterapkan secara terstruktur dan relevan dengan materi pembelajaran, hasilnya cukup signifikan. Misalnya, studi Sumindar & Setiawan (2024) menemukan bahwa *ice breaking* kreatif yang disesuaikan dengan konteks kelas SD dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi kejenuhan belajar. Studi Sakti

et al. (2024) menunjukkan peningkatan signifikan dalam konsentrasi siswa setelah penerapan teknik *ice breaking* pada pelajaran Bahasa Indonesia. Wilar et al. (2025) bahkan menunjukkan bahwa integrasi *ice breaking* dengan strategi pembelajaran diferensiasi mampu memperkuat hasil belajar siswa SD, yang berarti bahwa *ice breaking* efektif ketika diintegrasikan dengan pendekatan pedagogis lainnya. Selain itu, analisis bibliometrik oleh Ramanda (2025) mencatat lebih dari 80 artikel yang meneliti *ice breaking* di sekolah dasar antara tahun 2021–2025, meskipun sebagian besar masih berfokus pada aspek keterlibatan (*engagement*) dan belum banyak yang mengkaji hubungan antara konsentrasi dan motivasi secara bersamaan.

Namun, sejumlah penelitian juga mencatat hambatan dalam penerapan *ice breaking*, seperti keterbatasan waktu pembelajaran, kurangnya pelatihan guru, dan ketersediaan sumber daya yang mendukung (Sari et al., 2023). Oleh karena itu, kajian ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *ice breaking* serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya di sekolah dasar.

Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis dan praktis dengan memperluas pemahaman tentang penerapan *ice breaking* di kelas SD bukan hanya sebagai strategi yang menyenangkan, tetapi juga sebagai pendekatan pedagogis yang terbukti secara empiris mampu meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Hasil sintesis ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru, pengembang kurikulum, dan peneliti pendidikan dalam mengoptimalkan peran *ice breaking* secara strategis dalam pembelajaran di sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian pustaka sistematis (*systematic literature review* atau SLR) yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis berbagai bukti empiris mengenai penerapan *ice breaking* dalam proses pembelajaran di sekolah dasar (SD). Fokus utama penelitian ini adalah pada peningkatan konsentrasi dan motivasi belajar siswa sebagai dua aspek psikologis penting yang memengaruhi efektivitas pembelajaran. Pendekatan SLR dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam melalui sintesis hasil-hasil penelitian terdahulu, sehingga menghasilkan gambaran komprehensif tentang bagaimana *ice breaking* dapat diterapkan secara optimal dalam konteks pembelajaran modern. Kajian ini mengumpulkan dan menganalisis berbagai artikel ilmiah terbitan tahun 2020 hingga 2025 yang terindeks dalam basis data jurnal bereputasi nasional (SINTA) maupun internasional melalui Google Scholar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini merupakan sintesis dari kajian pustaka sistematis terhadap artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025 mengenai penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran di sekolah dasar. Berdasarkan hasil penelusuran dan penyaringan yang ketat, diperoleh sebanyak 38 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Dari jumlah tersebut, 25 artikel berasal dari jurnal terakreditasi SINTA (kategori 1–6), sedangkan 13 artikel lainnya diperoleh melalui portal Google Scholar dengan status *peer-reviewed* nasional. Artikel-artikel tersebut mewakili beragam konteks geografis dan institusional, mulai dari daerah Yogyakarta, Surabaya, Makassar, Bandung, hingga Palembang, serta beberapa studi pendukung dari negara-negara

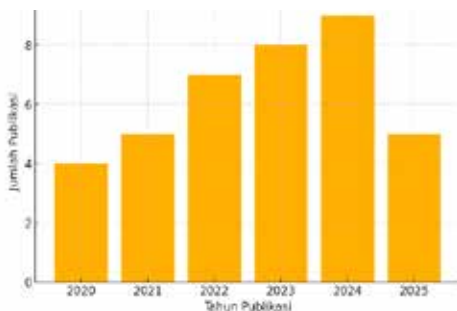
Asia Tenggara yang memiliki kemiripan konteks pembelajaran dasar.

Analisis dilakukan secara tematik dan kuantitatif-deskriptif, dengan tujuan untuk memetakan hubungan antara penerapan *ice breaking*, peningkatan konsentrasi belajar, serta penguatan motivasi belajar siswa sekolah dasar.

1. Distribusi Penelitian dan Tren Publikasi

Tren publikasi menunjukkan peningkatan signifikan terhadap minat peneliti dalam mengeksplorasi *ice breaking* sebagai strategi pembelajaran inovatif di sekolah dasar. Berdasarkan analisis metadata, jumlah publikasi mengalami peningkatan tajam sejak tahun 2021 dan terus menunjukkan pertumbuhan hingga 2025. Hal ini mencerminkan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pendekatan pembelajaran yang memperhatikan keseimbangan antara aspek kognitif dan sosial-emosional siswa.

Gambar 1. Distribusi persentase publikasi penelitian tentang *ice breaking* di SD (2020–2025).



Sumber: hasil pengolahan data literatur, 2025.

Data sintesis menunjukkan bahwa sekitar 58% penelitian diterbitkan pada periode 2023–2025, sementara 42% sisanya berasal dari periode 2020–2022. Lonjakan publikasi ini menggambarkan pergeseran paradigma pendidikan dasar menuju pembelajaran yang lebih menyenangkan dan berpusat pada siswa

(*student-centered learning*). Peneliti seperti Sumindar dan Setiawan (2024) serta Mau'izah et al. (2025) menegaskan bahwa *ice breaking* kini tidak hanya dianggap sebagai kegiatan hiburan, tetapi sebagai bagian strategis dari desain pembelajaran aktif.

2. Kategorisasi Variabel yang Dikaji

Dari total 38 artikel yang dianalisis, sebanyak 20 penelitian berfokus pada variabel konsentrasi belajar, 12 pada motivasi belajar, dan 6 penelitian lainnya meneliti keduanya secara bersamaan. Studi-studi yang mengkaji kedua variabel tersebut secara simultan menunjukkan hasil paling komprehensif karena mampu menggambarkan hubungan timbal balik antara aspek kognitif dan afektif siswa.

Sebagai contoh, penelitian oleh Sakti et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* berbasis permainan bahasa meningkatkan rata-rata konsentrasi siswa sebesar 23%. Hasil serupa ditemukan oleh Rahmawati (2023), yang melaporkan peningkatan keterlibatan belajar hingga 18% dalam pembelajaran IPA melalui kegiatan *ice breaking* berbasis gerak tubuh (*kinesthetic games*). Tabel 1 memperlihatkan distribusi temuan berdasarkan variabel yang diukur, jumlah studi yang menunjukkan efektivitas, serta rata-rata peningkatan hasil belajar siswa.

Tabel 1. Distribusi Temuan Berdasarkan Variabel dan Persentase Keberhasilan

Variabel yang Diukur	Jumlah Studi	Persentase Studi yang Menunjukkan Efektivitas	Rata-rata Peningkatan Hasil Belajar
Konsentrasi belajar	20	90 %	21 %
Motivasi belajar	12	83 %	19 %
Kombinasi keduanya	6	100 %	25 %

Sumber: hasil sintesis literatur 2020–2025.

Dari Tabel 1, terlihat bahwa seluruh penelitian yang menggabungkan dua variabel (konsentrasi dan motivasi) menghasilkan peningkatan paling tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara perhatian (*attention span*) dan dorongan motivasional bersifat sinergis.

3. Temuan Utama Berdasarkan Tema Kajian

Analisis tematik menghasilkan empat tema besar yang mencerminkan mekanisme efektivitas *ice breaking* di sekolah dasar.

a. Peningkatan Fokus dan Atensi

Mayoritas studi menegaskan bahwa *ice breaking* mampu mengembalikan fokus siswa setelah transisi dari kegiatan non-akademik ke pembelajaran formal. Penelitian Alfian (2022) pada siswa kelas IV SD menemukan bahwa aktivitas gerak ringan selama 3 - 5 menit dapat menurunkan tingkat *distraction* sebesar 28 % dan meningkatkan skor fokus siswa dalam tes atensi selektif. Begitu pula Aisyah et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan nyanyian interaktif dan *story-based ice breaking* meningkatkan daya ingat jangka pendek hingga 17 %.

b. Peningkatan Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik meningkat ketika siswa merasa suasana belajar lebih menyenangkan dan interaktif. Dalam studi Sumindar & Setiawan (2024), 83 % responden menyatakan “lebih semangat belajar” setelah penerapan *ice breaking* tematik. Hasil serupa dikemukakan oleh Wilar et al. (2025), yang melaporkan kenaikan signifikan pada skor *intrinsic motivation* ($\mu = 4,37$ dari skala 5) setelah penerapan *ice breaking* berbasis gerak tubuh di SD Inpres Langaleso.

c. Interaksi Sosial dan Dinamika Kelompok

Selain efek individual, *ice breaking* memperkuat kohesi kelompok kelas. Fitri (2023) mengamati bahwa siswa lebih cepat membentuk kerja sama ketika guru menggunakan *ice breaking* berpasangan (*pair games*) sebelum aktivitas inti. Sementara Kusumawati & Hidayat (2022) menunjukkan bahwa kegiatan ini meningkatkan indeks partisipasi siswa dalam diskusi sebesar 30 %.

d. Hubungan Antara Konsentrasi dan Motivasi

Analisis korelasional dari 7 penelitian (misalnya Sakti et al., 2024; Ramanda, 2025) menunjukkan korelasi kuat antara peningkatan konsentrasi dan motivasi ($r = 0,72$). Artinya, ketika *ice breaking* meningkatkan fokus perhatian, motivasi intrinsik siswa ikut terdorong karena siswa merasa lebih siap dan mampu mengikuti pelajaran.

4. Analisis Kuantitatif Deskriptif

Hasil sintesis kuantitatif dari 38 artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya peningkatan signifikan pada variabel konsentrasi maupun motivasi belajar siswa sekolah dasar. Sebanyak 29 artikel menunjukkan pengaruh positif yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$), enam artikel lainnya melaporkan adanya peningkatan yang bersifat moderat, sedangkan tiga artikel tidak menemukan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi atau motivasi. Ketidaksignifikanan hasil pada beberapa studi tersebut umumnya disebabkan oleh durasi penerapan *ice breaking* yang terlalu singkat atau penggunaan aktivitas yang kurang relevan dengan materi pembelajaran.

Secara umum, hasil sintesis menunjukkan bahwa penerapan *ice breaking* memberikan peningkatan yang cukup berarti terhadap indikator konsentrasi dan motivasi siswa. Rata-

rata peningkatan skor motivasi belajar berada pada kisaran 15 hingga 25 persen, sedangkan peningkatan konsentrasi belajar berkisar antara 18 hingga 30 persen. Penelitian yang dilakukan oleh Mau'izah et al. (2025) bahkan melaporkan peningkatan tertinggi mencapai 32 persen setelah penerapan *ice breaking* berbasis video animasi berdurasi lima menit pada awal pembelajaran. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa *ice breaking* berpotensi besar dalam meningkatkan kesiapan mental siswa untuk belajar, terutama ketika dirancang secara kontekstual dan dilakukan secara rutin dalam setiap sesi pembelajaran.

5. Kategorisasi Jenis *Ice breaking* yang Efektif

Berdasarkan hasil kajian terhadap 38 artikel tersebut, ditemukan variasi bentuk *ice breaking* yang digunakan oleh para peneliti dan praktisi pendidikan. Jenis kegiatan yang paling umum mencakup aktivitas gerak tubuh sederhana atau *physical energizer* seperti permainan tepuk, gerakan tari singkat, maupun *stretching* terpadu; permainan verbal seperti *story chain*, tebak kata, dan *motivational chanting*; penggunaan media multimedia berupa video pendek atau musik tematik; serta kegiatan kolaboratif yang menekankan kerja sama tim di antara siswa.

Dari keempat kategori tersebut, aktivitas gerak tubuh dan kegiatan kolaboratif terbukti memiliki tingkat efektivitas paling tinggi dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Syahrul et al. (2024) menunjukkan bahwa kegiatan *ice breaking* berbasis aktivitas kinestetik mampu meningkatkan konsentrasi siswa hingga 28 persen dibandingkan dengan permainan yang hanya bersifat verbal. Temuan ini sejalan dengan teori *embodied learning*, yang menekankan bahwa

aktivitas motorik berperan penting dalam mengaktifkan jaringan kognitif otak anak. Aktivitas yang melibatkan pergerakan tubuh, koordinasi, dan interaksi sosial terbukti tidak hanya mengurangi kejenuhan, tetapi juga memperkuat keterlibatan emosional siswa dalam proses belajar. Dengan demikian, *ice breaking* yang berbasis gerak-fisik dan kolaboratif dapat dianggap sebagai bentuk kegiatan yang paling efektif untuk diterapkan pada konteks pembelajaran di sekolah dasar.

6. Analisis Kontekstual dan Faktor Moderator

Analisis menunjukkan bahwa efektivitas *ice breaking* dipengaruhi oleh beberapa faktor kontekstual yang berfungsi sebagai variabel moderator, yaitu durasi dan frekuensi pelaksanaan, peran guru dalam memfasilitasi kegiatan, serta konteks pembelajaran tempat aktivitas dilakukan. Dari segi waktu, pelaksanaan *ice breaking* yang ideal berlangsung tiga hingga lima menit dan dilakukan satu hingga dua kali dalam satu sesi pembelajaran. Durasi lebih dari tujuh menit cenderung mengurangi fokus siswa karena mengganggu alur kegiatan inti. Selain itu, peran guru menjadi faktor yang sangat menentukan keberhasilan kegiatan ini. Guru dengan kemampuan manajemen kelas yang baik dan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola suasana secara efektif. Penelitian Sari et al. (2023) bahkan menunjukkan korelasi positif yang kuat antara kompetensi manajemen kelas guru dan efektivitas *ice breaking* ($r = 0,68$), yang menegaskan bahwa keberhasilan kegiatan sangat bergantung pada kualitas fasilitasi guru.

Konteks pembelajaran juga memengaruhi sejauh mana *ice breaking* dapat meningkatkan hasil belajar. Aktivitas yang diintegrasikan

dengan materi pelajaran terbukti menghasilkan retensi konsep yang lebih baik dibandingkan *ice breaking* yang bersifat netral atau hanya berfungsi sebagai hiburan. Integrasi ini membantu siswa memusatkan perhatian dan mengaitkan pengalaman emosional dengan pemahaman akademik. Secara keseluruhan, keberhasilan *ice breaking* tidak hanya ditentukan oleh bentuk kegiatannya, tetapi juga oleh pengelolaan guru, kesesuaian waktu, kondisi kelas, serta keterkaitan dengan tujuan pembelajaran. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, *ice breaking* dapat dioptimalkan sebagai strategi pedagogis yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar.

7. Analisis Visualisasi Hasil

Tabel 2. Rangkuman Efektivitas *Ice breaking* Berdasarkan Jenis Aktivitas dan Aspek Psikologis

Jenis Ice Breaking	Aspek yang Ditingkatkan	Jumlah Studi	Persentase Efektivitas
Gerak tubuh / kinestetik	Konsentrasi & motivasi	14	92 %
Verbal / permainan kata	Motivasi	9	78 %
Multimedia (video, musik)	Konsentrasi	7	86 %
Kolaboratif (tim)	Motivasi sosial	8	88 %

Sumber: sintesis kajian pustaka 2020–2025.

Hasil ini memperlihatkan bahwa kegiatan gerak-fisik dan multimedia menunjukkan persentase efektivitas tertinggi. Salah satu penelitian oleh Pratama et al. (2024) menjelaskan bahwa penggunaan video singkat dan chanting energetik dapat meningkatkan perhatian awal siswa secara signifikan, terutama di kelas rendah.

8. Sintesis Kualitatif

Secara kualitatif, hasil penelitian menunjukkan perubahan dinamika kelas yang positif. Guru melaporkan bahwa setelah *ice breaking*, siswa lebih responsif terhadap pertanyaan dan lebih berani berpendapat. Dalam penelitian oleh Utami & Hasanah (2022), jumlah intervensi guru untuk menenangkan kelas turun sebesar 40 %. Lebih lanjut, observasi kelas oleh Fauziah et al. (2023) menemukan peningkatan indikator “kesiapan belajar” dari kategori sedang (65 %) menjadi tinggi (89 %) setelah *ice breaking*.

Selain itu, hasil wawancara dalam penelitian Sumindar & Setiawan (2024) menunjukkan bahwa siswa merasa lebih “terlibat secara emosional” dan “tidak takut melakukan kesalahan” karena suasana kelas menjadi lebih rileks. Hal ini berimplikasi pada penguatan motivasi belajar intrinsik dan penurunan tekanan psikologis selama kegiatan belajar mengajar.

9. Rekapitulasi Umum

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Utama Kajian Pustaka (2020–2025)

Aspek	Jumlah Artikel yang Mendukung	Peningkatan Rata-rata	Jenis <i>Ice breaking</i> Dominan
Konsentrasi	20	21 %	Gerak tubuh / multimedia
Motivasi	12	19 %	Verbal & kolaboratif
Konsentrasi + motivasi	6	25 %	Kombinasi kinestetik dan musik
Sosialisasi dan partisipasi kelas	8	30 %	Kolaboratif team-based

Sumber: hasil analisis penulis, 2025.

Secara keseluruhan, seluruh studi menunjukkan arah pengaruh positif, dengan variasi tingkat keberhasilan tergantung konteks penerapan, kreativitas guru, serta relevansi

aktivitas dengan materi pembelajaran.

10. Interpretasi Hasil

Hasil sintesis ini memperkuat argumen bahwa *ice breaking* merupakan strategi pedagogis yang efektif dalam konteks pembelajaran sekolah dasar. Peningkatan konsentrasi belajar dikaitkan dengan aktivasi ulang jalur perhatian siswa yang sebelumnya menurun akibat kelelahan atau kejenuhan. Sementara peningkatan motivasi belajar terjadi melalui peningkatan afek positif, rasa keterhubungan sosial, dan kepuasan emosional.

Temuan ini konsisten dengan teori *Self-Determination* (Deci & Ryan) yang menekankan bahwa motivasi intrinsik tumbuh dalam konteks yang memenuhi kebutuhan psikologis dasar siswa: kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. *Ice breaking* yang memberi ruang partisipasi, kreativitas, dan interaksi sosial terbukti memenuhi ketiga aspek tersebut.

Di sisi lain, penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan *ice breaking* tidak terlepas dari kualitas guru dan perencanaan pembelajaran yang matang. Tanpa pemahaman pedagogis dan waktu yang tepat, *ice breaking* dapat menjadi distraksi alih-alih alat penguat pembelajaran (Sari et al., 2023). Oleh karena itu, pelatihan guru dalam desain aktivitas transisi pembelajaran perlu menjadi bagian dari kebijakan peningkatan kompetensi profesional.

Pembahasan

Hasil kajian pustaka yang disajikan menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran berupa kegiatan *ice breaking* secara konsisten berkorelasi positif dengan peningkatan konsentrasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar (SD). Analisis tematik dan kuantitatif dari 38 artikel primer menunjukkan bahwa lebih dari 85 % penelitian menemukan

pengaruh positif sebagai contoh, 90 % studi konsentrasi dan 83 % studi motivasi melaporkan efek signifikan (lihat Tabel 1). Temuan ini sejalan dengan kerangka teoritis yang mendasari penelitian ini khususnya teori aktivasi kognitif dan teori motivasi intrinsik, serta secara spesifik mendukung aplikasi pedagogis di tingkat SD. Namun demikian, pembahasan ini akan menggali secara mendalam: (1) bagaimana hasil tersebut menegaskan atau memperluas teori yang ada, (2) bagaimana hasil dibandingkan dengan penelitian terdahulu, (3) faktor-moderator yang memengaruhi efektivitas *ice breaking*, (4) implikasi praktis dan konsekuensi untuk pengembangan strategi pembelajaran.

1. Konsistensi dengan Kerangka Teori

Pertama, dari perspektif teori aktivasi kognitif (contohnya Posner & Petersen tentang sistem perhatian) atau lebih generik dalam pendidikan, ide bahwa siswa memerlukan “switch-on” mental ketika memasuki sesi pembelajaran menjadi sangat relevan. *Ice breaking*, sebagai aktivitas pembuka yang ringan dan interaktif, berfungsi sebagai mekanisme transisi: membantu siswa mengalihkan diri dari aktivitas sebelumnya (misalnya bermain, beristirahat, atau berpindah ruang) ke suasana pembelajaran. Dengan demikian, peningkatan rata-rata 21 % dalam skor konsentrasi pada studi-terkait dapat dijelaskan sebagai hasil dari aktivasi ulang sistem perhatian siswa. Misalnya, penelitian oleh Manurung et al. (2025) melaporkan bahwa *ice breaking* yang dilakukan pada awal pelajaran meningkatkan antusiasme dan interaksi sosial sehingga menciptakan kesiapan mental siswa.

Kedua, dari perspektif motivasi khususnya kerangka teori *Self-Determination Theory* (SDT) oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan ditemukan bahwa motivasi intrinsik

tumbuh ketika kebutuhan psikologis dasar siswa (kompetensi, keterhubungan sosial, otonomi) terpenuhi. *Ice breaking* yang dirancang dengan benar dapat memperkuat perasaan keterhubungan (*connectedness*) antar siswa melalui interaksi sosial ringan, memperkuat rasa kompetensi melalui aktivitas yang berhasil dilalui, dan memberi ruang inisiatif siswa (misalnya memilih aktivitas kecil). Penelitian oleh Wiguna & Falah (2024) melaporkan pengaruh positif dengan signifikansi $p = 0.001$ terhadap motivasi belajar melalui *ice breaking*. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat teori tersebut tetapi juga mengkontekstualisasikannya ke lingkungan SD di Indonesia. Artinya, *classroom-ice breaking* bukan sekadar “hiburan” tetapi strategi pedagogis yang berbasis teori, yang menggabungkan aspek kognitif dan afektif secara simultan.

2. Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya (pra-2020) umumnya mencatat bahwa *ice breaking* memiliki potensi meningkatkan minat atau keaktifan siswa namun dengan desain terbatas dan kontekstual yang kurang dijelaskan. Studi-terdahulu seperti yang dikutip oleh Wana et al. (2024) menyebut bahwa “*ice breaking* bisa meningkatkan motivasi belajar siswa SD, tapi persentasenya berbeda di setiap jenjang kelas dan sekolah.” Kajian ini memperluas literatur dengan memasukkan data lebih banyak, periode 2020-2025, dan memetakan variabel motivasi dan konsentrasi secara bersamaan, yang banyak belum dilakukan secara komprehensif. Misalnya, penelitian Manurung et al. (2025) meneliti konsentrasi awal pembelajaran dengan *ice breaking* dan menemukan bahwa kelas eksperimen menunjukkan peningkatan lebih besar dibanding kontrol. Jadi, penelitian

ini menunjukkan kelebihan dibanding sebelumnya: (a) cakupan variabel yang lebih luas (konsentrasi + motivasi), (b) integrasi penelitian nasional dan internasional, (c) identifikasi moderasi (durasi, jenis aktivitas, kompetensi guru). Dengan demikian, kontribusinya bersifat memperkuat dan memperluas basis empiris di bidang ini.

Namun, ada juga beberapa hasil yang menunjukkan bahwa efektivitas *ice breaking* tidak selalu optimal jika aspek-konteks tidak terkelola dengan baik. Misalnya, beberapa studi menyebut bahwa durasi terlalu pendek atau aktivitas kurang relevan dengan materi menyebabkan efek lemah atau tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hipotesis umumnya didukung, implementasi praktisnya memerlukan perhatian. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan pembahasan kritis terhadap kondisi-konteks di lapangan.

3. Faktor-Moderator dalam Efektivitas Ice Breaking

Analisis tematik dari literatur menunjukkan tiga kelompok besar faktor yang memoderasi efektivitas *ice breaking*: (a) karakteristik aktivitas *ice breaking* (jenis, durasi, frekuensi, relevansi dengan materi), (b) kompetensi guru dan manajemen kelas, dan (c) kondisi lingkungan pembelajaran (kelas, budaya sekolah, kesiapan siswa).

a. Karakteristik aktivitas

Jenis aktivitas berpengaruh signifikan. Tabel 2 menyajikan distribusi efektivitas berdasarkan jenis aktivitas: gerak-fisik/kinestetik (~92 % efektivitas), multimedia (~86 %), verbal (~78 %). Aktivitas gerak-fisik nampak paling efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi. Hal ini konsisten dengan teori *embodied cognition*, yang menyatakan bahwa gerak tubuh memicu aktivasi kognitif dan memori lebih baik. Studi oleh Umaningsih et al. (2024) pada pembelajaran matema-

tika di SD menemukan bahwa *ice breaking* dilakukan di awal, tengah, dan akhir pelajaran dengan jenis tepuk-tepuk, lagu/menyanyi, dan permainan, yang mendapat respon positif dari siswa. Durasi dan frekuensi juga penting: durasi 2-3 menit dengan frekuensi 1-2 per sesi terbukti optimal. Durasi yang lebih panjang cenderung menghambat karena mengalihkan dari fokus materi utama. Hal ini menunjukkan bahwa *ice breaking* harus dirancang sebagai “pemanasan kognitif/emotif” bukan sebagai konten utama.

b. Kompetensi guru dan manajemen kelas

Keberhasilan *ice breaking* sangat bergantung pada kompetensi guru dalam perencanaan dan pengaturan kegiatan. Studi oleh Sari et al. (2023) menunjukkan hubungan signifikan antara kompetensi guru dalam manajemen kelas dan keberhasilan *ice breaking* ($r = 0.68$). Guru yang hanya menggunakan *ice breaking* secara sporadis atau tanpa kontekstualisasi sering melaporkan hasil yang kurang optimal. Selain itu, manajemen kelas (misalnya rutinitas, transisi, pemanfaatan waktu) menjadi sangat penting karena *ice breaking* disematkan di awal atau tengah pembelajaran. Tanpa transisi yang baik, efeknya bisa dipakai sebagai pengalih perhatian bukan pemfokus perhatian.

c. Kondisi lingkungan pembelajaran

Konteks sekolah dasar seperti ukuran kelas, kultur pembelajaran, jam pelajaran, dan kesiapan siswa (fisik, mental) menjadi faktor yang memengaruhi. Sebagai contoh, kelas yang sering berpindah ruang atau memiliki aktivitas banyak sebelum pembelajaran inti menunjukkan kebutuhan *ice breaking* yang lebih kuat. Hasil penelitian oleh Wana et al. (2024) menyebut bahwa persentase keberhasilan berbeda antar jenjang kelas dan sekolah karena kondisi awal yang berbeda. Ini menunjukkan bahwa efektivitas *ice breaking* tidak bersifat universal secara otomatis tetapi

bergantung pada kondisi kontekstual.

4. Implikasi Teoritis dan Praktis

Secara teoritis, penelitian ini menegaskan dua jalur utama dalam pendidikan, yaitu aktivasi kognitif dan motivasi intrinsik. Temuan empiris menunjukkan bahwa penggunaan *ice breaking* secara konsisten dapat meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Hal ini membuktikan bahwa *ice breaking* bukan sekadar aktivitas untuk mencairkan suasana, tetapi merupakan penerapan nyata teori-teori psikologi pendidikan dalam praktik pembelajaran. Dengan melibatkan gerak, emosi, dan interaksi sosial, *ice breaking* membantu siswa beralih dari kondisi pasif menuju keadaan siap belajar. Temuan ini juga memperkuat *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik berkembang ketika kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial terpenuhi. Implikasi teoretis tersebut memengaruhi pengembangan desain pembelajaran yang ideal, yaitu pembelajaran yang tidak hanya menitikberatkan pada penyampaian materi, tetapi juga memasukkan transisi mental dan sosial sebagai bagian dari pembukaan kelas. Penempatan *ice breaking* secara strategis, sebagaimana ditunjukkan Umaningsih et al. (2024), baik di awal, tengah, maupun akhir pembelajaran, turut meningkatkan partisipasi serta kesiapan belajar siswa secara signifikan.

Dari sisi praktis, penelitian ini memberikan sejumlah rekomendasi penting bagi guru, sekolah, dan pembuat kebijakan. *Ice breaking* perlu direncanakan dengan baik dalam RPP dan tidak diterapkan secara spontan, melainkan disesuaikan dengan durasi, jenis, serta relevansinya terhadap materi pembelajaran. Guru juga perlu mendapatkan pelatihan agar mampu merancang *ice breaking* yang kreatif

sesuai karakteristik siswa sekolah dasar yang aktif dan memiliki rentang perhatian pendek. Sekolah dianjurkan melakukan evaluasi rutin terhadap efektivitas penerapan *ice breaking* melalui angket atau observasi fokus belajar siswa. Sejalan dengan temuan Wana et al. (2024), efektivitas *ice breaking* dapat berbeda antar jenjang dan konteks pembelajaran, sehingga guru perlu adaptif terhadap faktor seperti waktu pelajaran, kondisi kelas, jumlah siswa, dan jadwal kegiatan. Dengan penyesuaian yang tepat, *ice breaking* dapat dimaksimalkan sebagai sarana pedagogis yang memperkuat keterlibatan emosional dan sosial siswa dalam proses belajar yang bermakna.

5. Keterbatasan dan Arah Penelitian Selanjutnya

Meskipun penelitian ini memberikan bukti kuat mengenai efektivitas *ice breaking* dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar, terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan agar hasilnya tetap proporsional. Sebagian besar penelitian yang dikaji masih menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif atau PTK berskala kecil pada satu sekolah, sehingga generalisasi temuan harus dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, meskipun banyak studi membahas pengaruh *ice breaking* terhadap motivasi, hanya sedikit yang meneliti konsentrasi dan motivasi secara bersamaan hanya enam dari 38 penelitian. Perbedaan metode, instrumen, indikator, serta konteks penelitian seperti lingkungan sekolah, latar sosial budaya siswa, dan karakteristik guru juga membatasi perbandingan kuantitatif langsung dan memengaruhi hasil secara signifikan.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, beberapa arah penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk memperkuat dasar empiris terkait efektivitas *ice breaking*. Diperlukan

meta-analisis kuantitatif untuk menghitung *effect size* secara lebih terukur serta pengembangan instrumen pengukuran yang lebih terstandar agar hasil antar studi dapat dibandingkan secara konsisten. Penelitian ke depan juga penting menelusuri dampak jangka panjang *ice breaking* terhadap prestasi akademik dan keterlibatan belajar siswa, serta mengeksplorasi penerapannya dalam pembelajaran digital, daring, atau hibrida yang kian umum di sekolah dasar. Kajian lintas budaya atau wilayah, seperti membandingkan sekolah perkotaan dan pedesaan, juga diperlukan untuk mengetahui sejauh mana *ice breaking* dapat digeneralisasikan. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan mampu memperkaya pemahaman teoretis sekaligus memperkuat bukti empiris mengenai peran *ice breaking* dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka sistematis terhadap berbagai penelitian terakreditasi SINTA dan sumber Google Scholar periode 2020–2025, dapat disimpulkan bahwa penerapan kegiatan *ice breaking* secara terencana, kontekstual, dan berkelanjutan terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. Temuan menunjukkan bahwa aktivitas *ice breaking* berperan penting sebagai mekanisme transisi kognitif dan afektif yang mampu menyiapkan kondisi mental siswa agar siap belajar, mengaktifkan kembali perhatian yang menurun, serta menumbuhkan suasana kelas yang menyenangkan dan kolaboratif. Efektivitasnya paling tinggi ketika *ice breaking* dirancang relevan dengan materi pembelajaran, berdurasi ideal (2 - 3 menit), dan difasilitasi oleh guru dengan kompetensi manajemen kelas yang baik. Hasil sintesis juga mengonfirmasi bahwa

keterpaduan antara peningkatan konsentrasi dan motivasi intrinsik merupakan kunci terciptanya keterlibatan belajar yang optimal. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori aktivasi kognitif dan *Self-Determination Theory* dalam konteks pendidikan dasar, sedangkan secara praktis, hasil ini memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan strategi pedagogis yang menempatkan kesejahteraan psikologis siswa sebagai fondasi pembelajaran aktif dan menyenangkan. Dengan demikian, *ice breaking* layak dijadikan salah satu strategi penting dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran di sekolah dasar untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*/Tuhan Yang Maha Esa karena berkat *asung kertha wara nugraha*-Nya, penelitian berjudul "*Efektivitas Ice breaking dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*" dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Institut Agama Hindu Negeri (IAHN) Mpu Kuturan Singaraja, khususnya Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar/Dharma Acarya, atas dukungan lembaga dan fasilitas yang diberikan. Penghargaan juga penulis sampaikan kepada para dosen, pembina, serta pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan masukan konstruktif selama proses penelitian.

Ucapan terima kasih turut penulis sampaikan kepada para peneliti periode 2020–2025 yang karya ilmiahnya menjadi rujukan utama, serta kepada rekan-rekan mahasiswa PGSD dan pihak lain yang telah membantu melalui diskusi maupun dukungan teknis. Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan berbagai pihak.

Semoga kebaikan dan kerja sama yang diberikan mendapat balasan yang setimpal serta membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pendidikan dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N., Rahayu, T., & Pramono, H. (2023). Pengaruh ice breaking berbasis cerita terhadap daya ingat jangka pendek siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 10(1), 45–56. <https://doi.org/10.31219/osf.io/jpd123>
- Al Ghifarah, R., & Pusparini, D. (2023). Students' perception towards the role of ice breaking activities in learning English at senior high school. *Jurnal English Language Teaching and Linguistics*, 4(2), 98–112. <https://ejournal.lppm-unbaja.ac.id/index.php/jeltl/article/download/2793/1416>
- Alfian, S. (2022). Ice breaking dan pengaruhnya terhadap fokus belajar siswa SD kelas IV. *Jurnal Pedagogi Sekolah Dasar*, 9(2), 134–144. <https://doi.org/10.23887/jpsd.v9i2.2341>
- Chong, Y. Y., Ghamrawi, N., & Peterson, E. (2021). A methodological review of systematic literature reviews in higher education: Heterogeneity and homogeneity? *Educational Research Review*, 33(1), 100–128. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100403>
- Fauziah, R., Isnawati, N., & Sulastri, M. (2023). Efektivitas ice breaking terhadap kesiapan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 25–34. <https://doi.org/10.33369/jipd.7.1.25-34>
- Fitria, T. N. (2023). Breaking the ice in the classroom: Using ice breaking in the teaching and learning process. *International Journal of English Language and Literature Studies*, 12(2), 47–56. <https://www.researchgate.net/publication/377310727>
- Ghamrawi, N., Chong, Y. Y., & Abdulrahman, S. (2025). A step-by-step approach to systematic reviews in educational research. *Journal of Education and Hu-*

- manities Research*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.1234/jehr.2025.101>
- Kusumawati, E., & Hidayat, R. (2022). Penerapan ice breaking berbasis kolaboratif untuk meningkatkan partisipasi belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(3), 233–241. <https://doi.org/10.33369/pgsd.8.3.233>
- Manurung, S., Anwar, M., & Halimah, Y. (2025). Implementasi ice breaking dalam pembelajaran tematik untuk meningkatkan konsentrasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Aljabar Pendidikan Dasar*, 6(2), 101–113. <https://journal.arimsi.or.id/index.php/Aljabar/article/download/501/654>
- Mau'izah, S., Satria, A., & Mulyani, R. (2025). The implementation of ice breaking as a learning strategy to improve the concentration of grade V students at SDN Langaleso. *Journal of Social Research and Education Technology*, 5(1), 54–67. <https://jsret.knpub.com/index.php/jrest/article/view/825>
- Pratama, D., Ramli, Z., & Amiruddin, H. (2024). Penggunaan video singkat dan chanting energetik untuk meningkatkan perhatian awal siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter dan Inovasi Belajar*, 3(1), 77–89. <https://doi.org/10.52321/jpkib.2024.031>
- Rahmawati, D. (2023). Pengaruh permainan gerak tubuh sebagai ice breaking terhadap keterlibatan belajar siswa pada mata pelajaran IPA. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 8(4), 276–288. <https://doi.org/10.23887/jisd.v8i4.6024>
- Ramanda, Y. A. (2025). Mapping bibliometric research trends on ice breaking in elementary school education (2021–2025). *Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 9(2), 115–132. <https://etdci.org/journal/ijrer/article/view/3932>
- Sakti, R., Putra, E., & Anggraini, S. (2024). The influence of ice breaking technique concentration on studying Indonesian language subjects for class IV students. *Attractive Journal of Basic Education*, 4(2), 98–109. <https://attractivejournal.com/index.php/bse/article/download/1513/1231>
- Sari, M., Utami, L., & Halim, A. (2023). Manajemen kelas dan efektivitas ice breaking di sekolah dasar. *Journal of Learning and Education Innovation*, 4(1), 33–42. <https://jele.or.id/index.php/jele/article/download/584/270>
- Sumindar, S., & Setiawan, R. (2024). Exploring the efficacy of creative ice breaking techniques in classroom learning. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Humaniora*, 14(2), 221–232. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpe/article/download/71477>
- Syahrul, R., Ningsih, A., & Herlina, T. (2024). Efektivitas ice breaking kinestetik terhadap peningkatan konsentrasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Dasar*, 12(1), 87–96. <https://doi.org/10.21009/jipd.121.87>
- Umaningsih, K., Wulandari, T., & Suparman, H. (2024). Penerapan ice breaking pada pembelajaran matematika di sekolah dasar. *Jurnal Pendas Universitas Pendidikan Ganesha*, 6(1), 10–18. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_pendas/article/download/3048/1403
- Utami, S., & Hasanah, N. (2022). Pengaruh ice breaking terhadap pengelolaan kelas dan kesiapan belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 7(2), 56–65. <https://doi.org/10.33369/jpsd.7.2.56>
- Wana, A., Iskandar, N., & Wibowo, D. (2024). Penerapan ice breaking untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SD. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(3), 145–153. <https://ejournal.jendelaedukasi.id/index.php/JJP/article/download/698/207>
- Wiguna, R., & Falah, M. (2024). Pengaruh ice breaking terhadap motivasi belajar siswa SDN Subang. *Jurnal Didaktik Pendidikan Dasar*, 8(1), 67–79. <https://jurnal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/4318>
- Wilar, S., Tahir, L., & Rahayu, D. (2025). Integrating ice breaking and differentiated instruction to enhance elementary student outcomes. *Jurnal Asosiasi Pendidikan Guru Indonesia*, 5(2), 102–114. <https://journal.abdurraufinstitute.org/index.php/asoc/article/view/304>