



IMPLEMENTASI STRATEGI BRAIN BREAK DAN ICE BREAKING DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI DAN KETERLIBATAN BELAJAR SISWA KELAS I MADRASAH IBTIDAIYAH

Moch. Farich Alfani¹, Lili Hidayati²

^{1,2}Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, STAI Al-Hikmah 2 Brebes, Indonesia

farichalfani25@gmail.com¹, lilihidayati1977@gmail.com²

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 23-03-2026

Disetujui: 04-04-2026

Kata Kunci:

Brain Break,
Ice Breaking,
Motivasi,
Semangat Belajar

ABSTRAK

Abstrak: Pembelajaran di kelas rendah, khususnya kelas I Madrasah Ibtidaiyah, menuntut strategi yang mampu menjaga konsentrasi dan semangat belajar peserta didik. Anak usia dini cenderung mudah merasa jenuh sehingga diperlukan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan variatif. Indikator semangat belajar dapat dilihat dari berbagai aspek seperti; memperhatikan pembelajaran dengan fokus, bertanya ketika tidak memahami materi, dan mengumpulkan tugas tepat waktu. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan strategi brain break dan ice breaking dalam menjaga semangat belajar mengajar di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi brain break dan ice breaking mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, meningkatkan fokus, serta menumbuhkan antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Selain itu, strategi ini membantu guru dalam mengelola kelas dan mengurangi kejenuhan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, penerapan strategi brain break dan ice breaking terbukti efektif dalam menjaga semangat belajar mengajar di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah.

Abstract: Learning in lower grades, especially grade I of Madrasah Ibtidaiyah, requires strategies that can maintain students' concentration and enthusiasm for learning. Early childhood tends to get bored easily, so a fun and varied learning approach is needed. Indicators of enthusiasm for learning can be seen from various aspects such as paying attention to learning with focus, asking questions when not understanding the material, and submitting assignments on time. This study aims to describe the application of brain break and ice breaking strategies in maintaining enthusiasm for teaching and learning in grade I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah. The research method used is a qualitative method with a descriptive approach. Data collection techniques include observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that the application of brain break and ice breaking strategies can create a more enjoyable learning atmosphere, increase focus, and foster student enthusiasm in participating in teaching and learning activities. In addition, this strategy helps teachers in managing the class and reduces student boredom during the learning process. Thus, the application of brain break and ice breaking strategies has proven effective in maintaining enthusiasm for teaching and learning in grade I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah.

A. LATAR BELAKANG

Guru memiliki peran penting dalam menciptakan proses pembelajaran yang bermakna dan menyenangkan, terutama pada jenjang pendidikan dasar seperti madrasah ibtidaiyah. (Moch. Farich Alfani, 2024) Kualitas pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik guru, tetapi juga oleh semangat dan motivasi dalam menjalankan proses belajar mengajar. (Sulhan Yus, Jarjani Usman, Zulfatmi Zulfatmi, Muji Mulia, Zubaidah Zubaidah, 2025) Semangat mengajar guru

dan semangat belajar siswa merupakan dua unsur yang saling berkaitan erat. Ketika guru mengajar dengan antusias, siswa pun akan menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif, demikian pula sebaliknya (Handayani, 2021). Namun, dalam praktiknya, guru kelas I sering menghadapi tantangan berupa kelelahan fisik dan mental akibat jam mengajar yang panjang serta karakter siswa yang masih membutuhkan perhatian intensif. Kondisi ini sering kali menimbulkan kejenuhan yang berdampak pada menurunnya semangat belajar dan mengajar di kelas. Penelitian terdahulu menunjukkan

bahwa strategi ice breaking efektif dalam meningkatkan motivasi dan suasana belajar siswa, namun masih terdapat beberapa keterbatasan, yaitu belum banyak penelitian yang mengintegrasikan brain break dan ice breaking secara simultan, kurangnya kajian yang menghubungkan motivasi dengan keterlibatan belajar secara komprehensif, serta minimnya penelitian pada siswa kelas 1 madrasah ibtidaiyah. Selain itu, sebagian penelitian masih bersifat teoritis atau terbatas pada jenjang sekolah dasar umum, sehingga diperlukan penelitian implementatif yang mengkaji secara langsung penerapan kedua strategi tersebut dalam konteks pembelajaran madrasah ibtidaiyah.

Pendidikan dasar memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter, sikap, serta minat belajar peserta didik sejak dini. (Rasimin, Andi Bahtiar Semma, Zakiyuddin, Mukti Ali, Muhammad Irfan Helmy, 2024) Pada jenjang Madrasah Ibtidaiyah (MI), khususnya kelas I, peserta didik berada pada fase awal perkembangan kognitif dan emosional yang masih sangat dipengaruhi oleh suasana belajar di kelas. (Al Firdaus, Fildzah Nabilah, 2024) Oleh karena itu, proses belajar mengajar perlu dirancang secara menarik, menyenangkan, dan tidak monoton agar semangat belajar peserta didik dapat terjaga dengan baik.

Dalam praktik pembelajaran di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah, guru sering menghadapi berbagai tantangan, seperti menurunnya konsentrasi belajar siswa, munculnya rasa bosan, kelelahan, serta kurangnya antusiasme selama kegiatan pembelajaran berlangsung. (Salsabila, Tahany, 2023) Kondisi tersebut wajar terjadi mengingat karakteristik siswa kelas rendah yang memiliki rentang perhatian pendek dan cenderung aktif bergerak. Apabila situasi ini tidak ditangani dengan tepat, maka dapat berdampak pada efektivitas pembelajaran dan pencapaian tujuan pembelajaran. (Ara Hidayat & Imam Machali, 2012, hlm. 88)

Proses pembelajaran di tingkat sekolah dasar, khususnya pada kelas awal, menuntut pendekatan yang kreatif dan inovatif agar mampu menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Siswa kelas I memiliki kecenderungan mudah bosan, rentang konsentrasi yang terbatas, serta kebutuhan akan aktivitas belajar yang variatif dan menyenangkan. Dalam praktiknya, pembelajaran yang berlangsung secara monoton tanpa selingan aktivitas yang menarik dapat menurunkan semangat belajar siswa

dan berdampak pada kurang optimalnya pencapaian tujuan pembelajaran. Kondisi tersebut juga ditemukan di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah 2 Brebes, di mana siswa sering menunjukkan tanda-tanda kejenuhan, seperti kurang fokus, berbicara dengan teman, atau kehilangan minat saat pembelajaran berlangsung dalam durasi tertentu. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi guru untuk menciptakan suasana kelas yang tetap kondusif sekaligus menyenangkan. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga mampu menjaga energi dan motivasi belajar siswa.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah brain break dan ice breaking. Brain break merupakan jeda singkat di tengah pembelajaran yang bertujuan untuk menyegarkan kembali pikiran siswa melalui aktivitas ringan, sedangkan ice breaking berfungsi untuk mencairkan suasana dan membangun interaksi yang lebih aktif antara guru dan siswa. Kedua strategi ini diyakini mampu membantu siswa untuk kembali fokus, meningkatkan keterlibatan, serta menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan. Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji penerapan strategi brain break dan ice breaking dalam menjaga semangat belajar mengajar di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah 2 Brebes. Diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pembelajaran yang efektif, khususnya pada jenjang pendidikan dasar, serta menjadi referensi bagi guru dalam menciptakan proses pembelajaran yang aktif, inovatif, dan berpusat pada peserta didik.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penggunaan brain break dan ice breaking dalam proses belajar mengajar. Brain break merupakan aktivitas singkat yang bertujuan untuk menyegarkan kembali pikiran siswa setelah mengikuti pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi, sedangkan ice breaking berfungsi mencairkan suasana kelas agar menjadi lebih hidup, akrab, dan menyenangkan. (Muqowim, t.t., hlm. 34) Kedua strategi ini dapat berupa permainan sederhana, gerakan tubuh, lagu, tepuk tangan, maupun aktivitas interaktif lainnya yang sesuai dengan usia peserta didik. (Nazri Syakur, Asnafiyah, Sukiman, Eva Latipah dkk, t.t.)

Penerapan strategi *brain break* dan *ice breaking* diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif, meningkatkan semangat belajar siswa, (Muhammad Iqbal Juliansyahzen, 2024) serta membantu guru dalam menjaga keterlibatan aktif peserta didik selama proses pembelajaran. Dengan suasana kelas yang menyenangkan, siswa akan lebih mudah menerima materi pelajaran dan menunjukkan sikap positif terhadap kegiatan belajar. Untuk menjaga energi dan motivasi dalam proses pembelajaran, diperlukan strategi yang mampu memberikan penyegaran baik bagi guru maupun siswa. (Subiyantoro, t.t., hlm. 44) Salah satu strategi yang mulai banyak digunakan dalam pembelajaran modern adalah *brain break* dan *ice breaking*.

Brain break merupakan jeda singkat yang dilakukan di sela-sela pembelajaran untuk memberikan kesempatan otak beristirahat dan mengembalikan fokus, biasanya melalui gerakan ringan, lagu, atau permainan sederhana (Reilly, 2022). Sementara itu, *ice breaking* adalah kegiatan penyegar yang bertujuan mencairkan ketegangan, menumbuhkan keceriaan, serta memperkuat hubungan sosial di kelas (Hidayat, Sumantri, & Dallion, 2023). Kedua Strategi ini diyakini mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan interaktif, sehingga meningkatkan motivasi dan semangat belajar mengajar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan *brain break* dan *ice breaking* dapat meningkatkan fokus belajar, menurunkan tingkat stres, serta memperbaiki dinamika interaksi antara guru dan siswa (Fatihani, Iswandi, & Humaeroh, 2022; Zulfadli, Farizawati, & Jamalayah, 2024). Namun, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menyoroiti pengaruh strategi tersebut terhadap peserta didik, sedangkan dampaknya terhadap semangat mengajar guru belum banyak dikaji, terutama di lingkungan madrasah ibtidaiyah. Padahal, semangat mengajar guru memiliki hubungan langsung dengan efektivitas pembelajaran dan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan penerapan strategi *brain break* dan *ice breaking* dalam menjaga semangat belajar dan mengajar di kelas I Madrasah Ibtidaiyah Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah Benda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

kontribusi praktis bagi guru madrasah dalam menciptakan pembelajaran yang dinamis, menyenangkan, dan berorientasi pada kesejahteraan emosional guru serta siswa.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan menggambarkan penerapan strategi *brain break* dan *ice breaking* dalam menjaga semangat belajar dan mengajar di kelas I Madrasah Ibtidaiyah Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah. Pendekatan ini dipilih karena penelitian lebih fokus pada proses dan makna kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru dan siswa di kelas, bukan pada angka atau hasil statistik (Sugiyono, 2022). Penelitian dilaksanakan di MI Tamrinussibyan Al-Hikmah Benda, kecamatan Sirampog, kabupaten Brebes. Lokasi ini dipilih karena guru kelas I memiliki waktu mengajar yang cukup panjang setiap harinya, sehingga berpotensi mengalami kejenuhan dan penurunan semangat dalam mengajar. Subjek penelitian ini adalah guru kelas I sebagai pelaksana strategi pembelajaran, serta peserta didik kelas I yang ikut terlibat dalam kegiatan *brain break* dan *ice breaking*.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui dua teknik utama, yaitu observasi dan wawancara. (John W. Creswell, 2018, hlm. 30) Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung aktivitas pembelajaran, khususnya saat penerapan *brain break* dan *ice breaking*. Wawancara dilakukan dengan guru untuk menggali pengalaman dan pandangan mereka terhadap strategi tersebut. Penelitian bertindak sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan data, dengan bantuan lembar observasi dan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan indikator semangat belajar dan mengajar (Moleong, 2021). Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan mengikuti model Miles dan Huberman. Analisis ini meliputi tiga langkah, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (Miles, Huberman, & Saldana, 2019). Ketiga langkah tersebut dilakukan sejak awal pengumpulan data hingga tahap akhir penelitian agar hasilnya lebih akurat, mendalam, dan sesuai dengan kondisi sebenarnya di lapangan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan strategi *brain break* dan *ice breaking* dalam menjaga semangat belajar mengajar di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah 2 Brebes.

Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin memahami fenomena yang terjadi secara alami dalam konteks pembelajaran di kelas, serta menggali pengalaman dan respon siswa maupun guru terhadap penerapan kedua strategi tersebut.

Subjek penelitian ini adalah guru kelas I dan seluruh siswa kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah 2 Brebes. Objek penelitian berfokus pada proses penerapan strategi *brain break* dan *ice breaking*, serta dampaknya terhadap semangat belajar siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan pembelajaran dan respons siswa, wawancara dilakukan dengan guru untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data berupa catatan kegiatan, foto, atau perangkat pembelajaran.

Instrumen penelitian dalam studi ini adalah peneliti sendiri sebagai instrumen utama, yang didukung dengan pedoman observasi dan pedoman wawancara. Dalam pelaksanaan observasi, peneliti mencatat berbagai aktivitas yang berkaitan dengan penerapan *brain break* dan *ice breaking*, termasuk waktu pelaksanaan, jenis kegiatan, serta perubahan perilaku siswa. Sementara itu, wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar tetap terarah namun fleksibel dalam menggali informasi.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilah dan menyederhanakan data yang diperoleh, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif, sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan pola dan temuan yang muncul selama penelitian. Untuk menjaga keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan teknik, yaitu dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Dengan metode penelitian ini, diharapkan diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas penerapan strategi *brain break* dan *ice breaking* dalam menjaga semangat belajar siswa serta implikasinya terhadap proses pembelajaran di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah 2 Brebes.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan strategi *brain break* dan *ice breaking* dalam menjaga semangat belajar dan mengajar di kelas I Madrasah Ibtidaiyah Tamrinussibyan Al-hikmah Benda. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Rabu, 15 Oktober 2025, pukul 07.30 WIB, peneliti memasuki ruang kelas I yang berjumlah 24 siswa. Suasana kelas tampak bersih, rapi, dan nyaman untuk kegiatan belajar. Kegiatan awal pembelajaran dimulai dengan tadarus Al-Qur'an juz 30, dimana seluruh siswa membaca surat surat pendek secara bersama sama dengan bimbingan guru. Kegiatan ini berlangsung tertib dan khusyuk. Mencerminkan suasana religius khas madrasah ibtidaiyah yang menenangkan.

Penerapan strategi *brain break* dan *ice breaking* dalam pembelajaran di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah 2 Brebes menunjukkan peran yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan semangat belajar siswa. Berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran, siswa pada jenjang kelas awal cenderung memiliki rentang konsentrasi yang pendek, sehingga mudah mengalami kejenuhan ketika mengikuti kegiatan belajar dalam durasi yang relatif lama. Dalam kondisi tersebut, penggunaan *brain break* sebagai jeda singkat terbukti efektif untuk mengembalikan fokus dan energi siswa. Pelaksanaan *brain break* dilakukan dengan memberikan aktivitas ringan seperti gerakan fisik sederhana, permainan singkat, atau tepuk semangat di sela-sela pembelajaran. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai penyegar pikiran, tetapi juga membantu mengurangi kelelahan mental siswa. Setelah kegiatan *brain break*, terlihat adanya peningkatan kembali pada perhatian dan kesiapan siswa dalam mengikuti materi selanjutnya.

Sementara itu, strategi *ice breaking* digunakan untuk mencairkan suasana kelas, terutama pada saat awal pembelajaran atau ketika suasana mulai kurang kondusif. Bentuk *ice breaking* yang diterapkan meliputi permainan edukatif, nyanyian, serta interaksi ringan antara guru dan siswa. Penerapan ini mampu menciptakan suasana kelas yang lebih menyenangkan, sehingga siswa menjadi lebih

aktif, berani berpartisipasi, dan tidak merasa tertekan dalam belajar. Lebih lanjut, kombinasi antara brain break dan ice breaking memberikan dampak positif terhadap dinamika kelas secara keseluruhan. Guru menjadi lebih mudah dalam mengelola kelas, sementara siswa menunjukkan peningkatan dalam aspek keaktifan, konsentrasi, serta motivasi belajar. Selain itu, hubungan emosional antara guru dan siswa juga menjadi lebih dekat, yang pada akhirnya mendukung terciptanya lingkungan belajar yang harmonis.

Namun demikian, efektivitas kedua strategi ini sangat bergantung pada ketepatan waktu, variasi kegiatan, serta kemampuan guru dalam menyesuaikan dengan kondisi siswa. Jika dilakukan secara berlebihan atau tidak terencana, justru dapat mengganggu alur pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan yang matang agar *brain break* dan *ice breaking* dapat menjadi bagian integral dari strategi pembelajaran yang efektif. Dengan demikian, penerapan strategi brain break dan ice breaking di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah 2 Brebes terbukti mampu menjaga semangat belajar siswa sekaligus meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Strategi ini menjadi salah satu alternatif pendekatan yang relevan untuk menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik.

Brain break merupakan jeda singkat yang diberikan di sela-sela proses pembelajaran dengan tujuan mengistirahatkan otak agar kembali fokus dan siap menerima informasi baru. Menurut Reilly (2022), brain break membantu menurunkan tingkat kejenuhan dan meningkatkan kapasitas konsentrasi siswa setelah melakukan aktivitas belajar. Kegiatan ini biasanya dilakukan melalui aktivitas ringan gerakan fisik, permainan sederhana, atau lagu edukatif yang menyenangkan. (Moch. Farich Alfani, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Mulia dan Wijayanti (2023) menunjukkan bahwa penerapan brain break di sekolah dasar dapat meningkatkan konsentrasi dan partisipasi siswa selama pembelajaran daring maupun luring. Selain itu, *brain break* juga terbukti membantu guru mengatur alur kegiatan belajar mengajar yang terjadi dalam kelas agar tidak monoton dan

menjaga semangat mengajar tetap stabil sepanjang hari (Rahmadani & Nurudin, 2022). Dengan demikian, brain break berfungsi sebagai strategi sederhana namun efektif dalam mendukung keberlangsungan proses belajar mengajar yang optimal di madrasah ibtidaiyah. *Ice breaking* berasal dari istilah "to break the ice", yang berarti mencairkan suasana agar lebih hangat dan terbuka. Dalam konteks pendidikan, *ice breaking* berfungsi untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan keterlibatan siswa, serta membangun interaksi positif antara guru dan peserta didik. Menurut Hidayat, Sumantri, dan Dallion (2023), *ice breaking* efektif dalam menciptakan suasana kelas yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk lebih aktif berpartisipasi.

Kegiatan brain break ini menjadi jeda singkat yang menyegarkan, dimana siswa diminta menirukan irama tepukkan dan kata yang diucapkan guru. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan ini membuat siswa tertawa kecil, kembali fokus, dan memperhatikan guru dengan lebih baik. Setelah kegiatan tersebut, suasana kelas kembali kondusif dan penuh semangat. Guru tampak tersenyum dan kembali melanjutkan pembelajaran dengan energi baru.

Guru menjelaskan bahwa kegiatan seperti tepuk konsentrasi atau brain break sederhana sengaja disisipkan di tengah pembelajaran untuk mengembalikan fokus siswa dan menjaga ritme pengajaran agar tidak monoton. Guru menyatakan bahwa kegiatan brain break menjadi cara sederhana namun efektif, untuk menjaga semangat belajar siswa, sekaligus semangat dirinya sendiri selama proses pembelajaran yang dari pagi hingga siang hari. Setelah brain break selesai, guru memberikan tugas menulis dan menghafalkan kalimat syahadat beserta artinya. Siswa yang sudah mampu menghafal dipanggil ke depan kelas untuk menyetorkan hafalannya satu per satu. Guru memberikan apresiasi berupa tepuk tangan bersama dan pujian bagi siswa yang berhasil menyetorkan hafalannya dengan baik. Kegiatan ini menciptakan suasana belajar yang positif, interaktif dan penuh penghargaan.

Semangat belajar dan mengajar merupakan faktor psikologis yang sangat berpengaruh terhadap efektivitas proses pembelajaran. (Budhy Munawar Rachman, t.t., hlm. 12) Semangat belajar dapat diartikan sebagai dorongan internal

peserta didik untuk terlibat aktif dalam kegiatan belajar, sementara semangat mengajar mencerminkan motivasi dan antusias guru dalam menyampaikan materi. Menurut Handayani(2021) semangat guru dalam mengajar berhubungan langsung dengan hasil belajar siswa. Ketika guru bersemangat, siswa cenderung menunjukkan minat dan partisipasi yang lebih tinggi. Brain break dan ice breaking sama-sama memiliki peran dalam menjaga dinamika pembelajaran yang sehat dan menyenangkan. Menurut Zulfadli, Farizawati, dan Jamaliah (2024). Kegiatan penyegar di sela-sela pembelajaran tidak hanya meningkatkan motivasi belajar siswa, tetapi juga memperbaiki iklim sosial di kelas. Ketika suasana belajar menjadi lebih positif, guru akan lebih bersemangat untuk mengajar, sementara siswa lebih fokus dalam menerima materi.

Dengan demikian, kedua strategi ini memiliki kontribusi penting dalam menjaga semangat belajar mengajar di madrasah ibtidaiyah, terutama pada kelas rendah yang membutuhkan pembelajaran aktif, dinamis, dan variatif. Penerapan brain break dan ice breaking di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah diharapkan dapat menjadi contoh nyata bagaimana strategi sederhana dapat memberi dampak signifikan terhadap semangat guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Di sisi lain, Rahmawati dan Fitri (2023) menjelaskan bahawa semangat belajar dan mengajar tidak dapat dipisahkan karena keduanya saling memengaruhi secara timbal balik. Semangat belajar siswa dapat meningkat ketika guru menghadirkan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, sementara semangat guru pun tumbuh ketika siswa menunjukkan respon positif terhadap pembelajaran. Dengan demikian, penerapan strategi brain break dan ice breaking di kelas I MI menjadi sangat relevan karena keduanya berfungsi menjaga energi emosional dan motivasi guru dan siswa. Temuan di lapangan ini menunjukkan bahwa penerapan brain break dan ice breaking secara bergantian dapat menciptakan pembelajaran yang lebih hidup dan bermakna. Siswa menjadi lebih bersemangat, fokus, dan aktif, sementara guru merasa lebih termotivasi serta tidak mudah lelah dalam mengajar. Temuan ini mendukung pandangan Reilly (2022), yang menyebutkan

bahwa brain break dapat memulihkan energi mental dan meningkatkan konsentrasi siswa setelah periode belajar yang panjang.

Hasil penelitian mengenai penerapan strategi brain break dan ice breaking di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah 2 Brebes menunjukkan bahwa kedua strategi ini memiliki peran yang saling melengkapi dalam menjaga semangat belajar siswa. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran aktif yang menekankan pentingnya keterlibatan fisik dan emosional peserta didik dalam proses belajar, terutama pada usia sekolah dasar awal yang masih berada pada tahap perkembangan konkret. Dalam praktiknya, brain break berfungsi sebagai intervensi pedagogis untuk mengatasi kelelahan kognitif siswa. Ketika siswa mulai kehilangan fokus setelah menerima materi dalam kurun waktu tertentu, pemberian jeda berupa aktivitas gerak atau permainan singkat terbukti mampu mengembalikan kesiapan belajar mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa proses belajar tidak hanya membutuhkan transfer pengetahuan, tetapi juga pengelolaan energi dan perhatian siswa secara efektif.

Dengan demikian, diskusi ini menegaskan bahwa penerapan strategi brain break dan ice breaking merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam menjaga semangat belajar mengajar di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah 2 Brebes. Strategi ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dan motivasi siswa, tetapi juga mendukung terciptanya pembelajaran yang lebih humanis, interaktif, dan menyenangkan.

Selain itu, kegiatan lagu dan tepuk semangat juga berdampak pada hubungan emosional guru dan siswa. (Endah Fauziah, 2022) Kelas menjadi lebih hangat dan interaktif, sehingga komunikasi dua arah terjalin dengan baik. Ketika guru menunjukkan semangat, siswa menanggapi dengan partisipasi aktif dan sebaliknya. Hal ini selaras dengan teori motivasi belajar dari Deci dan Ryan (2023), yang menegaskan bahwa lingkungan belajar yang positif dapat memperkuat motivasi intrinsik baik pada guru maupun peserta didik.

D. TEMUAN ATAU DISKUSI

Penerapan strategi brain break dan ice breaking dalam pembelajaran di kelas I MI Tamrinussibyan 1

Al-Hikmah 2 Brebes menunjukkan peran yang signifikan dalam menjaga dan meningkatkan semangat belajar siswa. Berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran, siswa pada jenjang kelas awal cenderung memiliki rentang konsentrasi yang pendek, sehingga mudah mengalami kejenuhan ketika mengikuti kegiatan belajar dalam durasi yang relatif lama. Dalam kondisi tersebut, penggunaan brain break sebagai jeda singkat terbukti efektif untuk mengembalikan fokus dan energi siswa. Pelaksanaan brain break dilakukan dengan memberikan aktivitas ringan seperti gerakan fisik sederhana, permainan singkat, atau tepuk semangat di sela-sela pembelajaran. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai penyegar pikiran, tetapi juga membantu mengurangi kelelahan mental siswa. Setelah kegiatan brain break, terlihat adanya peningkatan kembali pada perhatian dan kesiapan siswa dalam mengikuti materi selanjutnya.

Tabel.1 Data Subjek Penelitian

No	Keterangan	Jumlah
	Jumlah Siswa	25
	Laki-laki	13
	Perempuan	12
	Kelas	I
	Madrasah	MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah

Lebih lanjut, penelitian oleh Fatihani, Iswandi, dan Humaeroh (2022) menyimpulkan bahwa ice breaking mampu meningkatkan motivasi dan semangat belajar siswa di madrasah ibtidaiyah melalui kegiatan singkat seperti permainan edukatif, tepuk semangat, dan lagu tematik. Selain meningkatkan antusias siswa, ice breaking juga berdampak positif terhadap semangat mengajar guru karena suasana kelas menjadi lebih hidup dan interaktif. Oleh karena itu, ice breaking dapat dianggap sebagai strategi pembelajaran yang bersifat emosional dan sosial, membantu menciptakan hubungan yang positif di dalam kelas.

Tabel 2. Indikator Semangat Belajar

No	Indikator Pengamatan
1	Perhatian siswa saat guru menjelaskan
2	Keaktifan bertanya dan menjawab
3	Antusias mengikuti kegiatan pembelajaran
4	Respons terhadap instruksi guru
5	Keceriaan dan ekspresi positif siswa

Setelah tadarus selesai, guru kelas mengawali hari dengan kegiatan penyemangat pagi melalui lagu "7 kebiasaan anak Indonesia Hebat" dan "lagu Anti-Bullying". Kedua lagu tersebut dinyayikan bersama dengan gerakan sederhana yang penuh semangat. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas, kegiatan ini rutin dilakukan setiap pagi untuk menumbuhkan energi positif dan menyiapkan siswa dalam kondisi emosional yang bahagia sebelum memasuki pembelajaran inti. Kegiatan tersebut menjadi bagian awal strategi ice breaking yang dilakukan guru untuk membangun suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan penuh antusiasme. Suasana kelas yang semula tenang berubah menjadi lebih hidup dan ceria, menunjukkan bahwa ice breaking sederhana seperti bernyanyi bersama efektif dalam menumbuhkan semangat belajar di awal pembelajaran. Hal ini sejalan dengan penelitian Fatihani, Iswandi, dan Humaeroh (2022), yang menjelaskan bahwa ice breaking dapat mencairkan suasana kelas serta meningkatkan motivasi belajar siswa pada jenjang madrasah ibtidaiyah

Tabel 3: Hasil Observasi semangat belajar siswa sebelum penerapan brain break dan ice breaking

No	Indikator	Baik	Cukup	Kurang
1	Perhatian siswa	8	10	7
2	Keaktifan siswa	7	9	9
3	Antusias belajar	6	11	8
4	Respons terhadap guru	9	8	8
5	Keceriaan siswa	7	10	8

Tabel 4: Hasil Observasi semangat belajar siswa sesudah penerapan brain break dan ice breaking

No	Indikator	Baik	Cukup	Kurang
1	Perhatian siswa	18	6	1
2	Keaktifan siswa	17	7	1
3	Antusias belajar	19	5	1
4	Respons terhadap guru	18	6	1
5	Keceriaan siswa	20	4	1

Berdasarkan hasil wawancara lanjutan dengan guru kelas I, diketahui bahwa strategi ice breaking diterapkan hampir setiap mata pelajaran. Guru menyampaikan bahwa dalam satu kali pembelajaran, ia bisa menggunakan beberapa jenis ice breaking dan sesekali brain break sebagai penyegar suasana. Guru menjelaskan bahwa hal ini dilakukan karena uisa kelas I masih berada pada tahap perkembangan awal, di mana dunia mereka masih didominasi oleh aktivitas bermain dan hal-hal yang menyenangkan. Oleh sebab itu, kegiatan seperti ice breaking dianggap paling efektif untuk mempertahankan perhatian siswa dan menjaga semangat belajar selama proses pembelajaran berlangsung.

Setelah kegiatan pembuka, pembelajaran dilanjutkan pada mata pelajaran fikih. Selama kurang lebih 20 menit pertama, kegiatan belajar berjalan dengan tertib dan siswa terlihat fokus. Namun seiring berjalannya waktu, perhatian siswa mulai menurun, beberapa anak terlihat berbicara dengan teman sebangkunya, sementara yang lainnya jalan jalan menghampiri teman yang berada dibangku lainnya. Menyadari kondisi tersebut, guru segera menerapkan strategi brain break melalui kegiatan "tepuk konsentrasi" yang dilakukan bersama sama.

Kegiatan brain break ini menjadi jeda singkat yang menyegarkan, dimana siswa diminta menirukan irama tepukkan dan kata yang diucapkan guru. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan ini membuat siswa tertawa kecil, kembali fokus, dan memperhatikan guru dengan lebih baik. Setelah kegiatan tersebut, susana kelas kembali kondusif dan penuh semangat. Guru tampak tersenyum dan kembali melanjutkan pembelajaran dengan energi baru.

Guru menjelaskan bahwa kegiatan seperti tepuk konsentrasi atau brain break sederhana sengaja disisipkan di tengah pembelajaran untuk mengembalikan fokus siswa dan menjaga ritme pengajaran agar tidak monoton. Guru menyatakan bahwa kegiatan brain break menjadi cara sederhana namun efektif, untuk menjaga semangat belajar siswa, sekaligus semangat dirinya sendiri selama proses pembelajaran yang dari pagi hingga siang hari. Setelah brain break selesai, guru memberikan tugas menulis dan menghafalkan kalimat syahadat beserta artinya. Siswa yang sudah mampu menghafal

dipanggil ke depan kelas untuk menyetorkan hafalannya satu per satu. Guru memberikan apresiasi berupa tepuk tangan bersama dan pujian bagi siswa yang berhasil menyetorkan hafalannya dengan baik. Kegiatan ini menciptakan suasana belajar yang positif, interaktif dan penuh penghargaan.

Semangat belajar dan mengajar merupakan faktor psikologis yang sangat berpengaruh terhadap efektivitas proses pembelajaran. (Budhy Munawar Rachman, t.t., hlm. 12) Semangat belajar dapat diartikan sebagai dorongan internal peserta didik untuk terlibat aktif dalam kegiatan belajar, sementara semangat mengajar mencerminkan motivasi dan antusias guru dalam menyampaikan materi. Menurut Handayani (2021) semangat guru dalam mengajar berhubungan langsung dengan hasil belajar siswa. Ketika guru bersemangat, siswa cenderung menunjukkan minat dan partisipasi yang lebih tinggi. Brain break dan ice breaking sama-sama memiliki peran dalam menjaga dinamika pembelajaran yang sehat dan menyenangkan. Menurut Zulfadli, Farizawati, dan Jamaliah (2024). Kegiatan penyegar di sela-sela pembelajaran tidak hanya meningkatkan motivasi belajar siswa, tetapi juga memperbaiki iklim sosial di kelas. Ketika suasana belajar menjadi lebih positif, guru akan lebih bersemangat untuk mengajar, sementara siswa lebih fokus dalam menerima materi.

Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Baik	29%	74%
Cukup	38%	22%
Kurang	33%	4%

Dengan demikian, kedua strategi ini memiliki kontribusi penting dalam menjaga semangat belajar mengajar di madrasah ibtidaiyah, terutama pada kelas rendah yang membutuhkan pembelajaran aktif, dinamis, dan variatif. Penerapan brain break dan ice breaking di kelas I MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah diharapkan dapat menjadi contoh nyata bagaimana strategi sederhana dapat memberi dampak signifikan terhadap semangat guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Di sisi lain, Rahmawati dan Fitri (2023) menjelaskan bahawa semangat belajar dan mengajar tidak dapat dipisahkan karena keduanya saling memengaruhi secara timbal balik. Semangat belajar siswa dapat meningkat ketika guru menghadirkan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, sementara semangat guru pun tumbuh ketika siswa menunjukkan respon positif terhadap pembelajaran. Dengan demikian, penerapan strategi brain break dan ice breaking di kelas I MI menjadi sangat relevan karena keduanya

berfungsi menjaga energi emosional dan motivasi guru dan siswa. Temuan di lapangan ini menunjukkan bahwa penerapan brain break dan ice breaking secara bergantian dapat menciptakan pembelajaran yang lebih hidup dan bermakna. Siswa menjadi lebih bersemangat, fokus, dan aktif, sementara guru merasa lebih termotivasi serta tidak mudah lelah dalam mengajar. Temuan ini mendukung pandangan Reilly (2022), yang menyebutkan bahwa brain break dapat memulihkan energi mental dan meningkatkan konsentrasi siswa setelah periode belajar yang panjang.

E. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2025 dikelas I C MI Tamrinussibyan 1 Al-Hikmah Benda, dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi brain break dan ice breaking memiliki peran penting dalam menjaga semangat belajar dan mengajar di kelas rendah madrasah ibtidaiyah. Strategi ini diterapkan guru secara konsisten pada setiap kegiatan pembelajaran dengan tujuan menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan kondusif.

Kegiatan ice breaking digunakan sebagai pembuka maupun penyegar suasana. Ketika semangat belajar siswa mulai menurun, sedangkan brain break diterapkan di tengah proses pembelajaran untuk mengembalikan fokus dan energi siswa. Penerapan kedua strategi ini terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa, memperkuat interaksi positif antara guru dan peserta didik, serta menumbuhkan kembali semangat guru dalam mengajar.

Keberhasilan penerapan strategi brain break juga dipengaruhi oleh pemahaman guru terhadap karakteristik peserta didik kelas I yang masih berada pada tahap perkembangan operasional konkret. Anak pada usia ini cenderung belajar melalui aktivitas bermain, gerak, dan pengalaman langsung, sehingga kegiatan yang menyenangkan menjadi media belajar yang efektif. Dengan demikian, strategi brain break dan ice breaking tidak hanya berfungsi sebagai selingan, tetapi juga sebagai bagian integral dari manajemen kelas yang efektif untuk menjaga dinamika pembelajaran dan semangat belajar mengajar di madrasah ibtidaiyah.

DAFTAR RUJUKAN

- Al Firdaus, Fildzah Nabilah. (2024). *The Effectiveness of Brain Based Learning to Measuring English Reading Skills in Junior High School [Thesis (Undergraduate)]*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/67689>
- Angreni, Ferah. (2024). *Improving the Students' Reading Ability By Using Brainstorming Strategies at SMAN 5 Pinrang [Thesis (Undergraduate)]*, IAIN Pare-Pare]. <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/7762>
- Ara Hidayat & Imam Machali. (2012). *Pengelolaan Pendidikan* (1 ed.). Penerbit Kaukaba.
- Budhy Munawar Rachman. (t.t.). *Pendidikan Karakter (Pendidikan Menghidupkan Nilai untuk Pesantren, Madrasah dan Sekolah* (Januari). The Asia Foundations.
- Dr. Muqowim. (t.t.). *Pengembangan Soft Skills Guru* (Pertama). PT Pustaka Insan Madani.
- Endah Fauziyah. (2022). *Teaching And Learning English Trough Fun Learning Method (A case study of the students of class B of TKIT Al-Farisi Majalengka)* [Thesis (Bachelor), Universitas Islam Negeri Syek Nurjati Cirebon]. <http://repository.syekh Nurjati.ac.id/id/eprint/2656>
- John W. Creswell. (2018). *30 Keterampilan Esensial untuk Penelitian Kualitatif* (1 ed.). The King Books.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Islam. (2025). *Keputusan Dirjend Pendis No. 6077 Tahun 2025 Tentang Panduan Kurikulum Berbasis Cinta*. Jakarta: Kementerian Agama RI.
- Direktorat KSKK Madrasah. (2025). *Buku panduan implementasi kurikulum berbasis cinta di madrasah*. Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Fadhilah, N. (2025). *Eco-Theology dalam Pendidikan Islam: Membangun Kesalehan Lingkungan di Madrasah*. *Jurnal Studi Islam dan Lingkungan*, 5 (1).
- Fauzan, M. (2025). *Kesiapan Guru PAI dalam Membangun Bonding Emosional di Era Society 5.0*. *Jurnal Guru Indonesia*.
- Hasanah, U., & Mubarak, F. (2024). *Integrasi social emotional learning (SEL) dalam kurikulum*

- pendidikan Islam: Membangun kesehatan mental siswa. Kencana.
- Hidayat, R., & Wijaya, A. (2023). Pedagogi cinta: Implementasi nilai-nilai sufistik dalam pembelajaran PAI kontemporer. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 12 (1).
- Hilmy, M. (2025, Desember 1). Menakar Kurikulum Cinta. Kompas.id. Diakses dari <https://www.kompas.id> (Sumber utama untuk konsep Pancacinta dan pernyataan Masdar Hilmy). Jakarta: Kemendikbud Ristek. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*.
- Kementerian Agama RI. (2022). Peta jalan kemandirian pesantren dan penguatan pendidikan karakter. Direktorat Jenderal Pendidikan Islam.
- Kurniawan, A. (2023). Pendidikan Kewarganegaraan Berbasis Moderasi Beragama: Menanamkan Hubbul Wathan di Sekolah Islam. Bandung: Alfabeta. (Mendukung pilar "Cinta kepada bangsa dan negara" dan moderasi beragama).
- Kurniawan, D. (2022). Psikologi Remaja Muslim: Antara Krisis Identitas dan Jati Diri. Malang: UIN Maliki Press.
- Maulana, R. (2024). Manajemen Konflik dan Perdamaian di Sekolah. Surabaya: Pustaka Pelajar.
- Nugroho, P. (2025). Peta jalan pendidikan nasional 2025-2045: Menuju generasi emas.
- Pratama, R., & Aulia, S. (2022). Konsep dan implementasi madrasah ramah anak dan ramah lingkungan. Remaja Rosdakarya.
- Pratiwi, S. (2024). Analisis Akar Kekerasan dan Bullying di Lembaga Pendidikan Keagamaan. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*.
- Rahman, A., & Hidayat, T. (2021). Redefinisi Pendidikan Islam: Dari Tekstual menuju Pedagogi Kasih Sayang. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*.
- Moch. Farich Alfani. (2024). Kompetensi Pedagogik Guru Generasi Z di MIN 2 Brebes [Thesis, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/66445/>
- Muhammad Iqbal Juliansyahzen. (2024). The Phenomena of Hijrah and the Rise of Middle-Class Muslims in Banyumas: Agency, Articulation, and Domination. *International Journal of Social Science and Religion (IJSSR)*, 5 (2), 305–328. <https://doi.org/10.53639/ijssr.v5i2.263>
- Nazri Syakur, Asnafiyah, Sukiman, Eva Latipah dkk. (t.t.). Pengembangan Belajar dalam Pendidikan Islam (1 ed.). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rasimin, Andi Bahtiar Semma, Zakiyuddin, Mukti Ali, Muhammad Irfan Helmy. (2024). Multi-dimensional challenges in the Indonesian social science information technology-based learning: A systematic literature review. *Heliyon*, 10(7), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28706>
- Salsabila, Tahany. (2023). A Teacher's Translanguaging Strategies In Teaching Mathematic Through English (Emi) In The Indonesian Secondary School: A Qualitative Interview Study. *Universitas Islam Indonesia*, 2(1), 1–17. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/dspace.uui.ac.id/123456789/47976>
- Subiyantoro. (t.t.). School Strategies In Rebuilding The Character Of SD/MI Students Post Online Learning During The Covid-19 Pandemic. December 31, 2022, 14(2), 80–96. <https://jurnal.albidayah.id/home>
- Sulhan Yus, Jarjani Usman, Zulfatmi Zulfatmi, Muji Mulia, Zubaidah Zubaidah. (2025). Integrating Hiem Aceh Ice Breakers in Islamic Religious Education: Impact on Student Engagement and Challenges. *Al-Ishlah (Jurnal Pendidikan)*, 17(03), 5467–5479. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i3.7122>