

PENERAPAN MODEL *PBL* BERBANTUAN *ICE BREAKING* DAN *BRAIN GYM* UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS II SD

Neli Agustina^{1*}, Tri Astuti²

¹⁻² Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta

*email: neliagustina624@gmail.com

Abstrak: Penerapan Model Pembelajaran *PBL* Berbantuan *Ice Breaking* dan *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Bahasa Indonesia pada Peserta Didik Kelas II SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta. Penelitian Tindakan Kelas Program Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, 2023.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan konsentrasi belajar mata pelajaran Bahasa Indonesia dengan model pembelajaran *problem based learning* berbantuan *ice breaking* dan *brain gym* pada peserta didik kelas II di SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta, jenis penelitian adalah penelitian tindakan kelas, dengan pengumpulan data observasi dan dokumentasi. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada konsentrasi belajar peserta didik kelas II di SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta. Penelitian dilakukan sebanyak 3 siklus, setiap siklus terdiri 1 pertemuan, hasil observasi aktivitas peserta didik terhadap konsentrasi belajar pada siklus I diperoleh nilai presentase 77,98 %, nilai tersebut berada pada kategori baik. Kemudian pada hasil observasi aktivitas peserta didik pada siklus II diperoleh dengan presentase 81,37 %, nilai tersebut beradap pada kategori Baik. Kemudian pada hasil observasi aktivitas peserta didik pada siklus III diperoleh dengan presentase 85,39 %, nilai tersebut beradap pada kategori Baik. Dapat disimpulkan bahwa penerapan model *problem based learning berbantuan ice breaking* dan *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik.

Kata kunci: *konsentrasi, ice breaking dan brain gym, problem based learning*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu sarana dalam mencerdaskan kehidupan bangsa. Kompetensi pendidik dan peserta didik juga harus terus ditingkatkan. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan menyatakan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan persyaratan memiliki kualifikasi akademik tertentu dan menguasai kompetensi antara lain; pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial yang dibuktikan dengan sertifikat pendidik.

Di dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan pembelajaran merupakan kegiatan pokok. Berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan bergantung kepada bagaimana proses pembelajaran di dalamnya. Sebagaimana tercantum dalam UU sisdiknas No 20 tahun 2003 pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jika ditinjau secara umum, proses pembelajaran itu tidak terlepas dari proses komunikasi dua arah antara guru dengan peserta didik. Menurut Hartono dkk, (2012: 6) kunci penting dalam pelaksanaan pembelajaran yang baik adalah terciptanya situasi pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

**Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
Vol. 2, No. 2, 2023, 669**

Penulis pertama, penulis kedua, & penulis selanjutnya

Model pembelajaran menjadi wahana komunikasi instruksional antara guru dan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar, oleh karena itu perlu adanya perhatian dari guru. Ketepatan dalam memilih model pembelajaran sesuai dengan isi, tujuan, jenis dan sifat materi. Petunjuk, kondisi peserta didik, fasilitas yang tersedia dan keterampilan guru memahami dan menerapkan model pembelajaran. Oleh karena itu penggunaan model pembelajaran yang tepat menentukan efektivitas dan efisiensi pembelajaran. Kegiatan pendidikan dan pengajaran di lingkungan sekolah harus mendapatkan sentuhan pengelolaan yang baik. Pengelola lembaga pendidikan harus melakukan pengeolaan terhadap seluruh kegiatan dan program yang akan dilakukan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan baik (H. R. Setiawan, 2021). Guru dalam model ini berperan sebagai penyaji masalah, penanya, mengadakan dialog, membantu menemukan masalah, dan pemberi fasilitas pembelajaran. Model ini hanya dapat terjadi jika guru dapat menciptakan lingkungan kelas yang terbuka dan membimbing pertukaran gagasan (Husnul H, 2020: 6).

Pembelajaran dikatakan menarik apabila terdapat suasana yang menyenangkan yang membuat peserta didik menjadi fokus dalam belajar. Ketika guru menerangkan pembelajaran di dalam kelas sebagian besar waktunya dihabiskan untuk menyampaikan materi pembelajaran di kelas tanpa memperhatikan bagaimana kondisi peserta didiknya dalam proses belajar. Karena beban peserta didik dalam menyerap mata pelajaran berbeda-beda, sehingga dengan situasi seperti ini banyak peserta didik yang kurang konsentrasi dalam belajar sehingga dapat mempengaruhi prestasi peserta didik dalam belajar jika proses pembelajaran yang dapat membosankan peserta didik sehingga siswa merasa mengantuk, sibuk sendiri dan tidak memperhatikan guru ketika sedang menyampaikan materi di dalam kelas, sehingga peserta didik menjadi memiliki kesempatan dan dukungan yang diperlukan untuk belajar Bahasa Indonesia secara mendalam. Saat pembelajaran Bahasa Indonesia, peserta didik cenderung bosan dan kurang tertarik dengan materi yang diberikan.

Pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Sebelum melakukan proses pembelajaran seorang guru hendaknya mempersiapkan perangkat pembelajaran. Hal ini sejalan dengan pendapat Uno (2012) yang menyatakan bahwa guru sebaiknya melakukan persiapan pembelajaran yang mengacu pada tujuan, materi, dan karakteristik peserta didik mulai dari tahap perencanaan hingga tahap evaluasi. Akan tetapi, persiapan yang maksimal belum tentu menghasilkan pembelajaran yang maksimal pula karena dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah konsentrasi peserta didik.

Menurut Sunarto dalam Deswanti et al (2020), seseorang hanya mampu berkonsentrasi sekitar 15 menit. Artinya, apabila proses pembelajaran lebih dari 15 menit maka konsentrasi belajar peserta didik berkurang. Hal tersebut biasanya ditandai dengan siswa mengantuk, jenuh, gaduh, kurang bersemangat, bosan, dan kurang fokus dalam menerima materi pelajaran. Dampaknya dikhawatirkan akan membuat pemahaman peserta didik menjadi kurang yang pada akhirnya menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya konsentrasi belajar.

Kondisi tersebut mengindikasikan pembelajaran yang dilakukan kurang menyenangkan. Salah satu kegiatan pembelajaran yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) dengan menyisipkan *ice breaking* dan *brain gym* dalam proses pembelajaran. Artinya, jika kegiatan tersebut diterapkan dalam proses pembelajaran, maka besar kemungkinan peserta didik akan

**Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
Vol. 2, No. 2, 2023, 670**

Penulis pertama, penulis kedua, & penulis selanjutnya

kembali pada kondisi bersemangat, bergairah, dan konsentrasi dalam pembelajaran.

Dengan adanya permasalahan ini, maka guru sangat berperan penting dalam proses pembelajaran agar ilmu yang didapatkan peserta didik dari gurunya dapat diterima dengan baik. Maka dari itu harus ada beberapa perubahan dalam proses pembelajaran yaitu dengan cara membuat suasana belajar yang menyenangkan agar peserta didik menjadi semangat dalam belajar, tidak mengantuk. Guru tidak hanya sekedar memberikan materi pembelajaran di dalam kelas tetapi guru juga berperan sebagai motivator yaitu harus berusaha membuat peserta didik terdorong dan tertarik akan pelajaran yang akan disampaikan.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti tanggal 11 Juli 2023 di SDN Tegalrejo 2, terkait dengan beberapa kendala di kelas yang dilihat oleh peneliti sebelumnya yang diberikan oleh guru, secara langsung peneliti menemukan beberapa permasalahan yang ditemukan saat proses pembelajaran sedang berlangsung yang terdapat di kelas II yaitu: 1. Guru saat mengajar belum optimal karena masih monoton atau kaku pada proses pembelajaran. 2. Saat pembelajaran berlangsung, peserta didik kurang memperhatikan guru saat menjelaskan materi. Karena terlihat peserta didik lebih senang dengan dunia mereka sendiri seperti menggambar, bermain dengan teman sebangkunya. 3. Saat pembelajaran berlangsung, peserta didik masih banyak mengobrol dan bercanda dengan temannya. 4. Saat mengerjakan tugas banyak dari peserta didik yang belum mengerti mengakibatkan peserta didik merasa bosan, jenuh dan membuat suasana kelas gaduh dan ramai.

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat disimpulkan bahwasannya untuk mengatasi permasalahan tersebut, penulis tertarik mengkaji tentang model pembelajaran *PBL* berbantuan *ice breaking* dan *brain gym* agar agar menciptakan konsentrasi belajar, maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Model *PBL* Berbantuan *Ice Breaking* dan *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Kelas II SD".

Metode

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan desain penelitian model Kurt Lewin dalam Basyarudin (2019) dengan empat komponen pokok yang dapat menunjang langkah-langkah penelitian, yaitu (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*action*), (3) pengamatan (*observation*), (4) refleksi (*reflection*). Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024, yaitu pada bulan Juli sampai Agustus. Penelitian ini dilaksanakan secara kolaborasi antara peneliti dengan guru kelas 2. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas II SDN Tegalrejo 2 yang terdiri dari 29 peserta didik. Objek penelitian adalah konsentrasi belajar peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan dokumentasi. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif serta disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

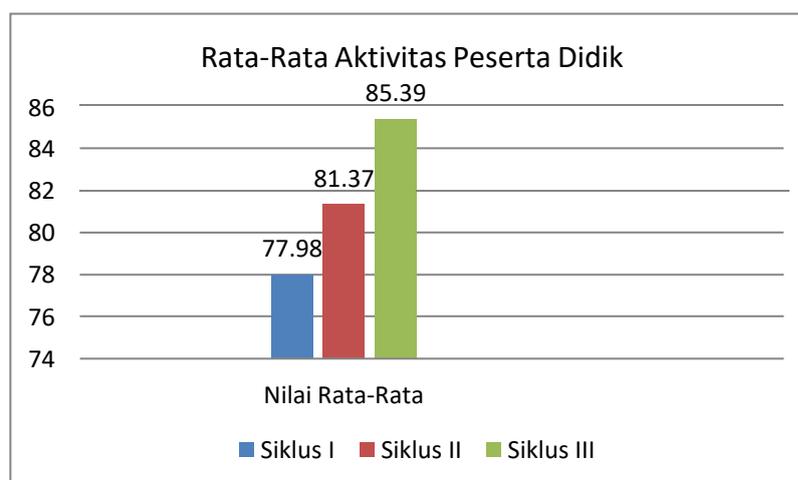
Hasil dan Pembahasan

Setiap siklus yang diterapkan pada proses pembelajaran dengan model Problem Based Learned (PBL) dengan berbantuan ice breaking dan brain gym mampu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas II SDN Tegalrejo 2, Hal tersebut dapat dilihat melalui table berikut ini:

Rata-Rata	Nilai	Kriteria
Rata-Rata Siklus I	77,98	Baik
Rata-Rata Siklus II	81,37	Baik
Rata-Rata Siklus III	85,39	Baik

Tabel 1. Perbandingan konsentrasi belajar peserta didik

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada tabel di atas dapat dilihat bahwa adanya peningkatan nilai rata-rata konsentrasi belajar peserta didik dilihat dari aktivitas peserta didik pada setiap siklus. Dimana pada siklus I rata-rata konsentrasi belajar peserta didik adalah 77,98 kategori baik, pada siklus II meningkat menjadi 81,37 kategori baik, dan pada siklus III meningkat lagi menjadi 85,39 mendekati kategori sangat baik. Peningkatan hasil konsentrasi belajar peserta didik juga dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 1. Diagram Rata-Rata Aktivitas Peserta Didik Antarsiklus

Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas II SDN Tegalrejo 2 dalam pembelajaran Bahasa Indonesia. Dengan menggunakan model pembelajaran *PBL* berbantuan *ice breaking* dan *brain gym*, peserta didik dituntut tidak hanya mendengarkan penjelasan dari guru atau ceramah saja, melainkan siswa berperan aktif dalam proses pembelajaran. Menurut Chairul H, dkk (2016: 40) *Problem Based Learning* merupakan suatu model pembelajaran yang menitikberatkan pada masalah yang ada pada dunia nyata sebagai suatu hal yang harus dipecahkan oleh siswa dalam proses pembelajaran dengan cara membangun kemampuan berpikir kritis dan keterampilan dalam memecahkan masalah, serta menghubungkan pengetahuan dan konsep yang ada dari materi pelajaran yang berlangsung. Dalam menerapkan model pembelajaran *PBL* juga berbantuan *ice breaking* dan *brain gym* yang menjadikan suasana belajar yang pasif menjadi aktif dan dari jenuh menjadi bersemangat. *ice breaking* dan *brain gym* dapat mengubah suasana pembelajaran

Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
Vol. 2, No. 2, 2023, 672

Penulis pertama, penulis kedua, & penulis selanjutnya

dengan gerakan-gerakan sederhana untuk menyeimbangkan saraf otak yang bermula membosankan, tidak fokus, monoton dan jenuh berubah menjadi lebih bersemangat untuk mengikuti pembelajaran dan mempengaruhi konsentrasi belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi belajar peserta didik dengan penerapan model pembelajaran *PBL* berbantuan *ice breaking* dan *brain gym* pada peserta didik kelas II SDN Tegalrejo 2 mempunyai dampak yang positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada pembelajaran Bahasa Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data aktivitas peserta didik yang setiap siklusnya mengalami peningkatan.

Bedasarkan analisis data observasi guru pada siklus I terdapat kekurangan dalam penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran, masih terdapat beberapa peserta didik yang tidak mematuhi, tidak mendengarkan guru ketika proses pembelajaran, dan masih terdapat siswa yang berjalan keliling bangku serta mengganggu temannya dan bermain sendiri dalam kelas. Pengelolaan kelas yang belum maksimal sehingga siswa yang mengganggu temannya dapat mengganggu siswa yang lain yang sudah berkonsentrasi ketika jam pelajaran sedang berlangsung. Nilai rata-rata pada siklus I yang diperoleh berdasarkan analisis data aktivitas peserta didik adalah 77,98 (kategori baik), hal ini menandakan tingkat konsentrasi belajar siswa masih belum mencapai kriteria keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti yaitu 80 (baik) hal ini disebabkan masih terdapat peserta didik muatan Bahasa Indonesia yang tidak mendengarkan dan merespon materi yang dijelaskan guru, tidak mencatat materi pembelajaran, tidak berani memberikan ide atau pendapat, dan tidak berminat atau suka pembelajaran Bahasa Indonesia. Kemudian nilai rata-rata pada siklus II yang diperoleh adalah 81,37 (baik), hal ini menandakan aktivitas belajar peserta didik sudah baik dan dapat dilihat pada saat proses pembelajaran hanya beberapa peserta didik saja yang kurang berkonsentrasi, Kemudian nilai rata-rata pada siklus III yang diperoleh adalah 85,39 (baik), hal ini menandakan bahwa aktivitas belajar peserta didik sudah mendekati kategori sangat baik dan dapat dilihat pada saat proses pembelajaran peserta didik berkonsentrasi dan semangat.

Dalam proses pembelajaran guru tentunya mendapatkan kendala-kendala atau tantangan tersendiri dalam mengajar, salah satunya yang harus dihadapi seorang guru adalah membuat peserta didik terfokus atau konsentrasi dalam pembelajaran, sehingga materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta didik. Oleh sebab itu penerapan *ice breaking* dan *brain gym* berperan sebagai pemberi energi tambahan dan membuat suasana pembelajaran menjadi aktif dan bersemangat, membuat waktu panjang terasa cepat serta membuat suasana kompak atau menyatu. Dengan suasana pembelajaran yang menyenangkan dalam kelas maka akan membuat peserta didik lebih berkonsentrasi pada pembelajaran, sehingga materi yang disampaikan oleh guru dapat diserap dengan baik. Selain itu peserta didik akan termotivasi dalam belajar dengan penerapan *ice breaking* dan *brain gym*, maka tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai.

Sudah diketahui bahwa konsentrasi perlu memusatkan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Peserta didik yang berkonsentrasi belajar dapat diamati dari beberapa tingkah lakunya ketika proses belajar mengajar. Dengan gerakan-gerakan *ice breaking* dan *brain gym* dapat mengetahui adanya konsentrasi belajar pada peserta didik kelas II SDN Tegalrejo 2 Yogyakarta. Peserta didik yang mengikuti permainan mulai lebih bersemangat dalam pelajaran dan lebih ceria. Dengan adanya ini suasana kelas yang bermula jenuh menjadi tidak jenuh. Penerapan gerakan *ice breaking* dan *brain gym* mampu menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri dengan level yang cukup sulit untuk dilakukan bagi pemula. Tanda peserta didik memiliki perkembangan berkonsentrasi

**Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
Vol. 2, No. 2, 2023, 673**

Penulis pertama, penulis kedua, & penulis selanjutnya

dalam belajar kognitif yaitu peserta didik dapat memahami, menyimak dengan saksama, dan aktif dalam pembelajaran. Sedangkan perilaku afektif ditandai dengan sikap peserta didik yang merespon apersepsi yang diberikan. Dan perilaku psikomotorik ditunjukkan dengan sikap peserta didik yang mampu memahami sikap yang harus dilakukan saat guru berbicara atau menyampaikan materi. Peserta didik setelah melakukan gerakan *ice breaking* dan *brain gym* dapat diketahui dari beberapa peserta didik yang fokus memperhatikan penjelasan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran.

Simpulan

Berdasarkan data analisis tentang peningkatan konsentrasi belajar peserta didik kelas II SDN Tegalrejo II pada pembelajaran Bahasa Indonesia menggunakan model pembelajaran *PBL* berbantuan *ice breaking* dan *brain gym*, peneliti mengambil kesimpulan berdasarkan rumusan masalah yang telah diajukan yakni sebagai berikut:

1. Pembelajaran Bahasa Indonesia dilakukan dengan menyelipkan teknik *ice breaking* dan *brain gym* dengan jenis yel-yel, games, tepuk tangan gerak badan, dan dalam bentuk nyayian gerak badan yang bisa menarik semangat dan antusias peserta didik dalam proses pembelajaran sehingga pembelajaran menjadi menyenangkan.
2. Penerapan *ice breaking* dan *brain gym* sangat membantu peserta didik dalam memahami pembelajaran karena mereka tidak merasa tertekan saat pembelajaran berlangsung dan membuat mereka senang dengan adanya metode *ice breaking* dalam pembelajaran Bahasa Indonesia kelas II SDN Tegalrejo 2. Berdasarkan analisis observasi guru selama proses pembelajaran berlangsung pada siklus I masih terdapat beberapa indikator yang belum terlaksana dan dilanjutkan ke siklus II, sehingga terlihat perubahan yang signifikan dimana indikator yang tidak terlaksana di siklus I dapat terlaksana dengan baik dan lancar di siklus II.
3. Terdapat peningkatan konsentrasi belajar peserta didik kelas II SDN Tegalrejo 2 pada pembelajaran Bahasa Indonesia dengan penerapan model pembelajaran *PBL* berbantuan *ice breaking* dan *brain gym*. Pada siklus I berdasarkan hasil analisis data observasi aktivitas peserta didik mendapat rata-rata nilai 77,98 pada siklus I, sedangkan pada siklus II mengalami peningkatan yang signifikan yakni 81,37 dan pada siklus III yakni 85,39.

Ucapan Terima kasih

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan bimbingan dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih kepada kepala sekolah dan guru-guru di SD Negeri Tegalrejo 2 Yogyakarta yang telah memberikan izin serta membantu pelaksanaan penelitian.

**Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
Vol. 2, No. 2, 2023, 674**

Penulis pertama, penulis kedua, & penulis selanjutnya

Daftar Pustaka

- Deswanti, Ida Ayu Putu, dkk. 2020. Pengaruh Ice Breaking Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Pembelajaran Tematik. *Jurnal Riset dan Inovasi Pendidikan Dasar*. Vol. 1, No. 1, Hlm. 20-28.
- Hartono, dkk. 2012. *PAIKEM*. Pekanbaru Riau : Zanafa Publishing.
- Husnul H. 2020. Penerapan Metode Pembelajaran Problem Based Learning dalam Meningkatkan Kemampuan Bercerita Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal edukasi*. Vol. 7, No. 3, Hlm. 5-11.
- Setiawan, H.R. 2021. Model Pengawasan Kegiatan Pembelajaran di SMP Islam Al-Ulum Terpadu Medan. No. 2, Vol. 1. Hlm. 285-293.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Undang-Undang Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Uno, Hamzah B. 2012. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.

Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
Vol. 2, No. 2, 2023, 2
Penulis pertama, penulis kedua, & penulis selanjutnya