



### IMPLEMENTASI SENAM RUTIN SABTU SEBAGAI STRATEGI ICE BREAKING UNTUK MENINGKATKAN SEMANGAT DAN PERSISTENSI BELAJAR SISWA SMK YPM 12 TUBAN

Much. Machfud Arif<sup>1</sup>, Fendi Prasetyo Utomo<sup>2</sup>, Heru Afandy<sup>3</sup>

Institut Agama Islam Nahdhotul Ulama Tuban<sup>1,2,3</sup>

[machfud.tuban@gmail.com](mailto:machfud.tuban@gmail.com)<sup>1</sup>, [fendianakababil@gmail.com](mailto:fendianakababil@gmail.com)<sup>2</sup>, [riskyagung4999@gmail.com](mailto:riskyagung4999@gmail.com)<sup>3</sup>

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi senam rutin Sabtu sebagai strategi *ice breaking* dalam meningkatkan semangat dan persistensi belajar siswa di SMK YPM 12 Tuban. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada kondisi siswa yang sering mengalami kejenuhan, kelelahan, serta menurunnya motivasi belajar akibat rutinitas pembelajaran yang padat. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang mampu menciptakan suasana belajar yang lebih segar dan menyenangkan. Salah satu upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah adalah melalui kegiatan senam rutin yang dilaksanakan setiap hari Sabtu sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan lokasi penelitian di SMK YPM 12 Tuban. Subjek penelitian meliputi kepala sekolah, guru, pembina kegiatan senam, serta siswa yang mengikuti kegiatan senam rutin. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam pelaksanaan kegiatan senam serta dampaknya terhadap semangat dan persistensi belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam rutin Sabtu sebagai strategi *ice breaking* memberikan dampak positif terhadap semangat belajar siswa. Siswa terlihat lebih antusias, responsif, dan aktif dalam mengikuti pembelajaran setelah mengikuti kegiatan senam. Selain itu, kegiatan ini juga berpengaruh terhadap persistensi belajar siswa yang ditunjukkan melalui meningkatnya ketekunan dalam menyelesaikan tugas, kemampuan mempertahankan fokus selama pembelajaran, serta sikap tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar. Dengan demikian, senam rutin Sabtu dapat menjadi salah satu strategi *ice breaking* yang efektif dalam menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, meningkatkan semangat belajar, serta memperkuat persistensi belajar siswa. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam membangun kebiasaan positif, kebugaran fisik, dan kesiapan mental siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

**Kata kunci:** *Ice Breaking, Senam Rutin, Semangat Belajar, Persistensi Belajar, Siswa*

#### Abstract

*This study aims to examine the implementation of the Saturday routine exercise as an ice breaking strategy to improve students' learning enthusiasm and persistence at SMK YPM 12 Tuban. The background of this research is based on the condition that many students experience boredom, fatigue, and decreased learning motivation due to dense and monotonous learning routines. Therefore, a learning strategy is needed to create a more refreshing and enjoyable learning atmosphere. One of the efforts implemented by the school is a routine exercise program held every Saturday before the learning activities begin. This research employed a descriptive qualitative approach with the research location at SMK YPM 12 Tuban. The research subjects included the principal, teachers, exercise activity supervisors, and students who participated in the Saturday routine exercise. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The collected data were analyzed descriptively to provide an in-depth description of the implementation of the exercise activities and their impact on students' learning enthusiasm and persistence. The results of the study show that the implementation of the Saturday routine exercise as an ice breaking strategy has a positive impact on students' learning enthusiasm. Students appear more enthusiastic, responsive, and active in participating in learning activities after taking part in the exercise. In addition, this activity also influences students' learning*

*persistence, as indicated by increased diligence in completing assignments, the ability to maintain focus during learning, and a stronger attitude of not giving up when facing learning difficulties. Therefore, the Saturday routine exercise can be considered an effective ice breaking strategy in creating a more conducive learning atmosphere, increasing students' learning enthusiasm, and strengthening their learning persistence. This activity also contributes to building positive habits, physical fitness, and students' mental readiness to participate in the learning process.*

**Keywords:** *Ice Breaking, Routine Exercise, Learning Enthusiasm, Learning Persistence, Students*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan berperan penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang unggul, bukan hanya dari segi intelektual tetapi juga kebugaran fisik dan kesehatan mental. Dalam proses pembelajaran di sekolah, semangat dan ketekunan belajar siswa menjadi penentu utama keberhasilan akademik. Namun kenyataannya, banyak siswa mengalami kejenuhan, kelelahan, dan menurunnya motivasi akibat rutinitas pembelajaran yang padat dan monoton. Keadaan ini menuntut penerapan strategi baru yang mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyegarkan dan menyenangkan. Salah satu pendekatan yang layak dicoba adalah kegiatan ice breaking berupa aktivitas fisik, misalnya senam rutin. Senam dapat meningkatkan kebugaran, semangat, dan kesehatan; secara fisiologis gerakannya memperlancar sirkulasi darah, menambah pasokan oksigen ke otak, serta merangsang pelepasan endorfin yang memperbaiki suasana hati. Dari sisi psikologis, senam bersama juga memperkuat rasa kebersamaan, mengurangi stres, dan menanamkan energi positif sebelum memulai pelajaran.

Di Indonesia, senam kerap menjadi kegiatan rutin di institusi pendidikan, instansi pemerintahan, dan komunitas masyarakat. Biasanya dilaksanakan secara berkala—misalnya senam pagi atau senam akhir pekan sebagai upaya menjaga kebugaran. Di lingkungan sekolah, selain berfungsi sebagai olahraga, senam juga bisa dimanfaatkan sebagai strategi ice breaking yang efektif untuk menyiapkan siswa memasuki kegiatan belajar.

SMK YPM 12 Tuban, sebagai salah satu sekolah menengah kejuruan, melaksanakan senam rutin setiap Sabtu sebagai bagian dari budaya sekolah. Program ini bukan hanya bertujuan memelihara kesehatan siswa, tetapi juga dimanfaatkan untuk meningkatkan semangat dan ketekunan belajar. Dengan melibatkan seluruh civitas sekolah, senam Sabtu diharapkan menciptakan suasana belajar yang lebih segar, interaktif, dan kondusif. Ketekunan belajar (persistensi) berarti kemampuan siswa untuk konsisten, tekun, dan tidak mudah menyerah menghadapi tantangan akademik. Semangat dan ketekunan yang tinggi mendorong siswa untuk lebih aktif, fokus, dan bertanggung jawab atas proses belajarnya. Karena itu, perlu strategi yang mampu merangsang kedua aspek ini secara berkelanjutan.

Berdasarkan gambaran tersebut, penelitian ini bertujuan menelaah bagaimana pelaksanaan senam rutin Sabtu sebagai strategi ice breaking dapat meningkatkan semangat dan ketekunan belajar siswa di SMK YPM 12 Tuban. Hasil penelitian diharapkan memberi masukan praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran yang inovatif dan menjadi acuan bagi sekolah lain dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam mengenai implementasi senam rutin Sabtu sebagai strategi *ice breaking* dalam meningkatkan semangat dan persistensi belajar siswa di SMK YPM 12 Tuban. Penelitian deskriptif berfokus pada pemaparan fenomena yang terjadi di lapangan secara apa adanya, tanpa memberikan perlakuan khusus atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan di SMK YPM 12 Tuban, dengan fokus pada kegiatan senam rutin yang dilaksanakan setiap hari Sabtu pagi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal kegiatan sekolah sehingga peneliti dapat

mengamati secara langsung proses kegiatan senam serta dampaknya terhadap kondisi belajar siswa di kelas.

Subjek penelitian meliputi kepala sekolah, guru, pembina kegiatan senam, serta siswa yang mengikuti kegiatan senam rutin Sabtu. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki keterlibatan langsung dalam pelaksanaan program dan dapat memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui observasi dan wawancara dengan informan, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah seperti jadwal kegiatan, daftar hadir siswa, foto kegiatan, serta arsip lain yang berkaitan dengan pelaksanaan senam rutin.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan senam, tingkat partisipasi siswa, serta perubahan suasana belajar setelah kegiatan berlangsung. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai tujuan, manfaat, dan pengaruh kegiatan senam terhadap semangat serta persistensi belajar siswa. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung guna memperkuat hasil observasi dan wawancara.

Melalui metode penelitian deskriptif ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai bagaimana implementasi senam rutin Sabtu berperan sebagai strategi *ice breaking* dalam meningkatkan semangat dan persistensi belajar siswa di SMK YPM 12 Tuban.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ice Breaking merupakan suatu strategi sekaligus metode yang sering digunakan oleh guru, pendidik, maupun fasilitator pembelajaran untuk menciptakan suasana belajar yang lebih hidup, menyenangkan, dan kondusif. Melalui kegiatan Ice Breaking, peserta didik tidak hanya diajak untuk berinteraksi secara aktif, tetapi juga dibantu untuk memusatkan kembali perhatian mereka setelah mengalami kejenuhan atau kelelahan selama proses pembelajaran berlangsung (Taupik, 2023). Dalam konteks pendidikan, Ice Breaking berfungsi sebagai jembatan untuk membangun kembali konsentrasi, menumbuhkan semangat belajar, serta meningkatkan persistensi atau daya tahan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar secara berkelanjutan (Lisnawati dkk., 2025).

Ice Breaking memiliki beragam bentuk dan variasi, mulai dari permainan sederhana, tepuk semangat, kuis interaktif, hingga aktivitas fisik yang melibatkan gerak tubuh. Keberagaman bentuk ini memungkinkan guru untuk menyesuaikan jenis Ice Breaking dengan kebutuhan, karakteristik siswa, serta situasi pembelajaran yang sedang berlangsung. Salah satu bentuk Ice Breaking yang efektif dan mudah diterapkan adalah kegiatan senam bersama.

Senam merupakan salah satu jenis olahraga kebugaran yang digemari oleh berbagai kalangan, baik anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia. Selain itu, senam juga diminati oleh berbagai lapisan masyarakat tanpa memandang latar belakang sosial, baik dari kalangan bawah, menengah, maupun atas. Hal ini menunjukkan bahwa senam adalah aktivitas yang bersifat universal, mudah dilakukan, serta tidak memerlukan peralatan yang rumit (Jaya dan Warni, 2025).

Dalam konteks pembelajaran, senam dipilih sebagai bentuk Ice Breaking karena memiliki banyak manfaat, baik secara fisik maupun psikologis. Gerakan-gerakan senam yang dinamis dan diiringi musik mampu membangkitkan energi positif, meningkatkan aliran oksigen ke otak, serta membantu mengurangi rasa kantuk dan kejenuhan yang sering dialami siswa sebelum atau saat kegiatan belajar dimulai. Selain itu, aktivitas senam bersama juga dapat mempererat kebersamaan, meningkatkan kekompakan, serta menciptakan suasana yang lebih ceria dan penuh semangat (Sa'adatunnisa dkk., 2025).

### A. Dampak terhadap peningkatan semangat belajar siswa SMK YPM 12 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian di SMK YPM 12 Tuban, pelaksanaan senam rutin Sabtu sebagai strategi Ice Breaking menunjukkan adanya perubahan yang cukup nyata terhadap semangat belajar siswa. Semangat belajar dalam penelitian ini diamati melalui beberapa indikator, yaitu antusiasme

siswa saat pembelajaran dimulai, keaktifan dalam mengikuti kegiatan kelas, perhatian terhadap penjelasan guru, serta ekspresi positif selama proses belajar berlangsung.

Dari hasil observasi yang dilakukan setelah kegiatan senam rutin berjalan secara konsisten, terlihat bahwa siswa memasuki kelas dalam kondisi yang lebih siap dan berenergi. Jika sebelumnya pada jam-jam awal pembelajaran sebagian siswa tampak kurang fokus, mengantuk, atau pasif, setelah mengikuti senam rutin mereka menunjukkan sikap yang lebih responsif terhadap instruksi guru. Siswa lebih cepat menyiapkan perlengkapan belajar, lebih memperhatikan penjelasan materi, dan lebih terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa juga menunjukkan bahwa kegiatan senam membantu mereka merasa lebih segar dan tidak jenuh ketika pembelajaran dimulai. Mereka menyampaikan bahwa gerakan senam yang dilakukan bersama-sama membuat suasana menjadi lebih menyenangkan dan mengurangi rasa lelah setelah aktivitas belajar sebelumnya. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kesiapan mental untuk menerima materi pelajaran. Guru mata pelajaran turut mengonfirmasi adanya perubahan dalam dinamika kelas. Interaksi dua arah antara guru dan siswa menjadi lebih aktif, terutama dalam sesi tanya jawab dan diskusi. Siswa yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan keberanian untuk bertanya maupun menyampaikan pendapat. Selain itu, suasana kelas menjadi lebih hidup dan tidak monoton.

Secara deskriptif, peningkatan semangat belajar ini tampak dari ekspresi siswa yang lebih ceria, partisipasi yang lebih merata, serta berkurangnya perilaku kurang fokus di dalam kelas. Dengan demikian, senam rutin Sabtu sebagai strategi Ice Breaking terbukti tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga berperan dalam membangun suasana emosional yang positif dan mendukung tumbuhnya semangat belajar siswa secara lebih optimal.

#### B. Dampak terhadap Persistensi belajar siswa SMK YPM 12 Tuban

Selain berdampak pada peningkatan semangat belajar, implementasi senam rutin Sabtu sebagai strategi Ice Breaking di SMK YPM 12 Tuban juga menunjukkan pengaruh terhadap persistensi belajar siswa. Persistensi belajar dalam penelitian ini diamati melalui beberapa indikator, yaitu ketahanan siswa dalam menyelesaikan tugas, konsistensi mengikuti pembelajaran hingga akhir, sikap tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta kemampuan mempertahankan fokus selama proses belajar berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi, setelah program senam rutin dilaksanakan secara konsisten, siswa terlihat lebih mampu mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir jam pelajaran tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang berlebihan. Jika sebelumnya terdapat siswa yang sering kehilangan fokus di pertengahan pembelajaran, setelah mengikuti senam rutin mereka tampak lebih stabil dalam mempertahankan perhatian terhadap materi yang disampaikan guru.

Dalam pengerjaan tugas, perubahan juga terlihat cukup signifikan. Siswa cenderung lebih tekun dan berusaha menyelesaikan tugas yang diberikan meskipun tingkat kesulitannya cukup tinggi. Guru mengamati bahwa keluhan terkait rasa lelah atau keinginan untuk berhenti di tengah pengerjaan tugas mulai berkurang. Siswa menunjukkan sikap yang lebih sabar dan berupaya mencari solusi ketika mengalami kesulitan, baik dengan bertanya kepada guru maupun berdiskusi dengan teman sebaya.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa mengungkapkan bahwa setelah mengikuti senam rutin, mereka merasa tubuh lebih ringan dan pikiran lebih segar, sehingga lebih siap menghadapi aktivitas belajar yang membutuhkan konsentrasi dalam waktu yang cukup lama. Kondisi fisik yang lebih bugar ini berkontribusi pada daya tahan mereka dalam mengikuti pembelajaran praktik maupun teori yang menuntut ketelitian dan konsistensi.

Persistensi belajar siswa tercermin dari meningkatnya ketekunan, berkurangnya perilaku menyerah sebelum tugas selesai, serta kemampuan mempertahankan fokus dalam durasi belajar yang lebih panjang. Dengan demikian, senam rutin Sabtu tidak hanya berdampak pada aspek kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung terbentuknya daya tahan belajar yang lebih baik. Kebiasaan melakukan aktivitas secara rutin dan terjadwal turut membangun kedisiplinan serta pola kebiasaan

positif yang berkontribusi terhadap ketahanan siswa dalam menjalani proses pembelajaran secara berkelanjutan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi senam rutin Sabtu sebagai strategi *ice breaking* di SMK YPM 12 Tuban, dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut memberikan dampak positif terhadap semangat dan persistensi belajar siswa. Pelaksanaan senam rutin yang dilakukan sebelum kegiatan pembelajaran mampu menciptakan suasana yang lebih segar, menyenangkan, dan kondusif bagi siswa untuk memulai proses belajar. Aktivitas fisik yang dilakukan secara bersama-sama tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa meningkatnya energi positif dan kesiapan mental siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Selain itu, senam rutin Sabtu terbukti mampu meningkatkan semangat belajar siswa yang terlihat dari meningkatnya antusiasme, keaktifan, serta perhatian siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa menjadi lebih responsif terhadap instruksi guru dan lebih aktif dalam kegiatan diskusi maupun tanya jawab di kelas.

Di sisi lain, kegiatan senam rutin juga berkontribusi terhadap meningkatnya persistensi belajar siswa. Hal ini tercermin dari meningkatnya ketekunan siswa dalam menyelesaikan tugas, kemampuan mempertahankan fokus selama proses pembelajaran, serta sikap yang tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar. Dengan demikian, senam rutin Sabtu dapat menjadi salah satu strategi *ice breaking* yang efektif dalam mendukung terciptanya proses pembelajaran yang lebih dinamis, menyenangkan, dan produktif.

## **REFERENSI**

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jaya, A., & Warni, S. (2025). Pengaruh aktivitas senam terhadap kebugaran jasmani dan semangat belajar siswa di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 45–53.
- Lisnawati, D., Rahmawati, S., & Putra, A. (2025). Strategi ice breaking dalam meningkatkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa di kelas. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 9(2), 112–120.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sa'adatunnisa, R., Fadhilah, N., & Kurniawan, D. (2025). Aktivitas fisik sebagai strategi meningkatkan kesiapan belajar siswa di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 6(1), 33–41.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taupik, M. (2023). Implementasi ice breaking dalam menciptakan pembelajaran yang menyenangkan di kelas. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(3), 67–75.
- Uno, H. B. (2021). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.