

**STRATEGI PEMBELAJARAN PJOK (*ICE BREAKING*)
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SMA
KELAS X**



**SHOLLA AKBAR PERDANA
1606823005**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**STRATEGI PEMBELAJARAN PJOK (*ICE BREAKING*)
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SMA
KELAS X**



**SHOLLA AKBAR PERDANA
1606823005**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

STRATEGI PEMBELAJARAN PJOK (*ICE BREAKING*) UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SMA KELAS X

Sholla Akbar Perdana

Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Indonesia

Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220

Sholla Akbar Perdana 1606823005@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan Untuk menghasilkan produk Strategi Pembelajaran PJOK (*ice breaking*) untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMA kelas X yang efektif dan menarik sehingga mempermudah pengajar dalam menyampaikan materi PJOK. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada 1 semester pembelajaran bulan juni samapai dengan desember 2025 yang bertempat di SMAN 115 Jakarta dan SMAS Islam Darussalam Kota Bekasi. Penelitian di ikuti oleh kelas X di SMAN 115 dan kelas X di SMAS Islam Darussalam, yang terdiri dari 30 siswa. Metode penelitian ini yaitu *Research & Development* dengan metode ADDIE. Instrumen yang digunakan merupakan test model *ice breaking* yang sudah divalidasi oleh dosen ahli permainan, ahli pembelajaran PJOK, Guru PJOK SMA dan Instrumen motivasi belajar yang sudah baku. Berdasarkan dari data tes awal strategi pembelajaran PJOK menggunakan *ice breaking* diperoleh hasil rata-rata 76.00 kemudian setelah diberikan materi 16 model *ice breaking* dalam penelitian untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas X yang dilakukan selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir dengan hasil rata-rata 89.06. Hasilnya terdapat peningkatan motivasi belajar siswa SMA kelas X. Maka dinyatakan layak dan efektif.

Kata kunci: Strategi Pembelajaran PJOK (*Ice Breaking*), motivasi belajar

***INSTRUCTIONAL STRATEGIES IN PHYSICAL EDUCATION
(ICE BREAKING) TO ENHANCE LEARNING MOTIVATION
AMONG GRADE 10 SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS***

Sholla Akbar Perdana

Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Indonesia

Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia 13220

Sholla Akbar Perdana 1606823005@mhs.unj.ac.id

ABSTRACT

This research aims to produce an effective and engaging PJOK (Physical Education) learning strategy product utilizing ice breaking activities to enhance the learning motivation of Grade X high school students and simplify the delivery of PJOK material for teachers. The study was conducted over one academic semester, from June to December 2025, at SMAN 115 Jakarta and SMAS Islam Darussalam in Bekasi City. The research involved Grade X students from both schools, totaling 30 students. The research method employed was Research & Development (R&D) using the ADDIE model. The instruments used were the ice breaking model test, which was validated by a game expert lecturer, a PJOK learning expert, and PJOK high school teachers, as well as a standardized learning motivation instrument. Based on the pre-test data for the PJOK learning strategy using ice breaking, the average score obtained was 76.00. Following the implementation of 16 ice breaking models over 16 instructional meetings designed to boost student motivation, the post-test yielded an average score of 89.06. The results clearly indicate a significant increase in the learning motivation of Grade X high school students.

Keywords: *PJOK Learning Strategy (Ice breaking), learning motivation.*

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Sholla Akbar Perdana
No. Registrasi : 1606823005
Program Studi : Megister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi Megister Pendidikan Jasmani)		21 / 26 / 1
2	Prof. Dr. Taufik Rihatno (Pembimbing I)		19 / 26 / 1
3	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd (Pembimbing II)		20 / 26 / 1
4	Dr. Oman US, M.Pd (Penguji)		21 / 26 / 1
5	Dr. Iwan Setiawan, M.Pd (Penguji)		20 / 26 / 1

PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN PROPOSAL TESIS

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Taufik Rihatno

Tanggal: 22/1/26



Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd

Tanggal: 22/1/26

Mengetahui,

Koordinator Program Magister

Pendidikan Jasmani

Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta



Dr. Sujarwo, M.Pd

Tanggal: 22/1/26

Nama : Sholla Akbar Perdana

No. Registrasi : 1606823005

Angkatan : 2023

SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : SHOLLA AKBAR PERDANA
NIM : 1606823005
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta, 21 Juni 2000
Program : Megister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini Menyatakan Bahwa tesis dengan Judul **“Strategi Pembelajaran PJOK (*Ice Breaking*) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMA Kelas X”** merupakan karya saya sendiri dan tidak mengandung unsur plagiat dari semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Januari 2026

Yang Menyatakan,



SHOLLA AKBAR PERDANA

NIM.1606823005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SHOLLA AKBAR PERDANA
NIM : 1606823005
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan/ S-2 Pendidikan Jasmani
Alamat email : shollaakbar21@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

Strategi Pembelajaran PJOK (*Ice Breaking*) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMA Kelas X

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Januari 2026

Penulis

(SHOLLA AKBAR PERDANA)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatillahi Wabarakatuh.

Puji serta syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang memberikan limpahan cinta, kasih sayang dan kenikmatan yang tak terhitung banyaknya. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, bersama keluarga-nya, sahabat-nya, dan umat-nya.

Syukur alhamdulillah akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tesis untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Magister. Walaupun banyak rintangan dan cobaan, baik itu masalah yang timbul dari luar maupun dari dalam diri peneliti sendiri namun berkat bantuan dari Sang Maha Kuasa, dan juga dorongan dari rekan – rekan, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tesis mengenai **“Strategi Pembelajaran PJOK (*Ice Breaking*) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMA Kelas X”**

Saya atas nama pribadi mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, yang telah memfasilitasi dan memberikan izin dalam penyusunan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta beserta jajarannya yang telah mendukung proses pembuatan tesis saya ini.
3. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd, sebagai ketua Program Studi Megister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam penyusunan tesis ini.
4. Bapak Prof. Dr. Taufik Rihatno sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, dukungan, memberikan semangat, waktu nya, memberikan motivasi yang begitu mendorong untuk terselesaikan nya tesis ini serta bimbingan nya yang penuh kesabaran kepada peneliti hingga menyelesaikan penelitian tesis ini
5. bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah membimbing peneliti hingga tesis ini selesai.
6. Seluruh Dosen dan karyawan Magister Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
7. Istri saya Ana Hijratun Nisa berkat do'a serta kasih sayang nya yang tulus sehingga dapat menyelesaikan tesis ini

8. Bapak kandung saya Mumad S.Ag, Ibu Kandung saya Lina Marlina Serta Adik kandung saya Hilwah, Hisyam, Hadia berkat do'a serta doronganya sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini.
9. Kawan – kawan Seperjuangan Mahasiswa Magister Penjas A dan Penjas Angkatan 2023 Terima kasih atas bantuan dengan segala keikhlasannya.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan yang begitu bermakna.

Tiada karya paling sempurna kecuali milik Allah semata, begitu juga dengan tesis ini, peneliti menyadari bahwa masih membutuhkan kritik, saran yang membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bekasi, 22 Januari 2026

Sholla Akbar Perdana



DAFTAR ISI

ABSTRAK	1
ABSTRACT	2
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI	5
DAFTAR TABEL.....	7
BAB I PENDAHULUAN	9
A. Latar Belakang Masalah	9
B. Fokus Penelitian.....	14
C. Perumusan Masalah	14
D. Tujuan Penelitian	14
E. Kegunaan Hasil Penelitian	15
F. <i>State of The Art</i>	15
G. <i>Road Map</i> Penelitian	22
BAB II KAJIAN PUSTAKA	24
A. Konsep Pengembangan Model	24
B. Konsep Model yang dikembangkan	33
C. Kerangka Teoritik	35
D. Rancangan Model Penelitian	58
BAB III METODE PENELITIAN.....	60
A. Tujuan Penelitian	60
B. Waktu dan Tempat Penelitian	61
C. Karakteristik Model yag dikembangkan.....	61
D. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	62
E. Langkah-langkah Pengembangan Model.....	63
F. Instrumen Penelitian	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	78
A. Hasil Pengembangan Model.....	78
B. Hasil Efektifitas Model.....	92
C. Pembahasan	97

1. Penyempurnaan produk.....	97
2. Pembahasan produk	98
3. Keterbatasan Produk	98
BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....	99
A. Kesimpulan.....	99
B. Implikasi	99
C. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA.....	102



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Tinjauan Literatur	17
Tabel 1. 2 <i>Road Map</i> Penelitian	22
Tabel 1. 3 Literatur <i>Road Map</i> Penelitian.	23
Tabel 2. 1 Materi Pjok Kelas X	58
Tabel 2. 2 Rancangan Model Strategi Pembelajaran Pjok (<i>Ice Breaking</i>)	59
Tabel 3. 1 Lokasi Penelitian	61
Tabel 3. 2 Subjek Penelitian	62
Tabel 3. 3 Deskripsi Tahapan Pengembangan.....	64
Tabel 3. 4 Hasil Wawancara Dengan Guru Pjok Sma.....	66
Tabel 3. 5 Validasi Ahli	70
Tabel 3. 6 Skala Penilaian	75
Tabel 3. 7 Kisi Instrumen Penilaian Model <i>Ice Breaking</i>	76
Tabel 4. 1 Tabel Hasil Analisis Kebutuhan Dan Temuan Lapangan	79
Tabel 4. 2 Tabel Rancangan 16 Model <i>Ice Breaking</i>	81
Tabel 4. 3 Validasi Ahli 1 Permainan/ <i>Ice Breaking</i>	83
Tabel 4. 4 Keterlaksanaan Model <i>Ice Breaking</i>	91
Tabel 4. 5 Data Pretes & Postes Penilain Model <i>Ice Breaking</i> Siswa SMA	93
Tabel 4. 6 Tabel Uji Normalitas	94
Tabel 4. 7 <i>Hasil Paired Sample Statistic</i>	95
Tabel 4. 8 Peningkatan Yang Di Hasilkan Dari Pre-Test Terhadap Pos-Test	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Visualisasi Keterhubungan Variabel Berdasarkan Tahun.....	16
Gambar 1. 2 Visualisasi Kepadatan Kata Kunci Kejadian Bersama (<i>Cooccurrence</i>)	17
Gambar 2. 1 Model Addie.....	25
Gambar 2. 2 Model Je.Kemp	26
Gambar 2. 3 Dick <i>And</i> Carry.....	27
Gambar 2. 4 Model Assure	28
Gambar 2 5 Model Borg <i>And</i> Gall	29
Gambar 3. 1 Tahapan Dalam Addie (Krismony Et Al., 2020)	63

