

PENERAPAN GERAKAN TIKTOK VELOCITY SEBAGAI *BRAIN BREAK* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA XI DPIB 2 PADA PEMBELAJARAN PJOK DI JAM TERAKHIR

Ahmad Mufti Fuadi¹, Maftukin Huda², Siti Musarokah³, Erria Soedjadiano⁴

^{1,2}PJOK, Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Lingga No.4-10, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

³Pendididkan Bahasa inggris, Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni, Universitas PGRI Semarang, Jl. Gajah Raya, Sambirejo, Kec. Gayamsari, Kota Semarang, Jawa Tengah 50162

⁴SMK Negeri 5 Semarang, Jalan Dokter Cipto No.121, Karangturi, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50124

Email¹: muftifuadio8@gmail.com

Email²: maftukinhuda10@upgris.ac.id

Email³: sitimusarokah@upgris.ac.id

Email⁴: erriasoedjadiano76@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa melalui penerapan gerakan TikTok *Velocity* sebagai *brain break* dalam pembelajaran PJOK. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI DPIB 2 SMK Negeri 5 Semarang. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, angket, dokumentasi, dan jurnal harian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus I, motivasi belajar siswa meningkat dari kategori rendah (rata-rata skor 60) menjadi sedang (rata-rata skor 72). Pada siklus II, dengan penambahan variasi gerakan dan durasi brain break, motivasi belajar siswa meningkat lebih signifikan ke kategori tinggi (rata-rata skor 85). Selain itu, keterlibatan dan antusiasme siswa dalam pembelajaran juga meningkat secara nyata. Temuan ini memperkuat bahwa penggunaan media sosial populer seperti TikTok yang dikemas secara edukatif dan menyenangkan dapat menjadi strategi inovatif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya di jam terakhir. Oleh karena itu, gerakan TikTok *Velocity* sebagai *brain break* dapat dijadikan alternatif solusi untuk membangun suasana belajar yang lebih aktif dan termotivasi.

Kata kunci: TikTok *Velocity*, *Brain Break*, Motivasi Belajar

ABSTRACT

This study aims to improve student learning motivation by implementing TikTok Velocity movements as a brain break during PJOK lessons. The method used is Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis and McTaggart model, consisting of two cycles with the stages of planning, action, observation, and reflection. The research subjects were students of class XI DPIB 2 at SMK Negeri 5 Semarang. Data collection techniques included observation, questionnaires, documentation, and daily journals. The results showed that in Cycle I, students' learning motivation increased from a low category (average score of 60) to a moderate category (average score of 72). In Cycle II, with added movement variations and extended brain break duration, learning motivation significantly increased to a high category (average score of 85). In addition, student engagement and enthusiasm in the learning process also showed a notable improvement. These findings support the idea that popular social media platforms like TikTok, when adapted into educational and enjoyable formats, can serve as an innovative strategy to enhance the quality of PJOK learning, especially during the final hours of school. Therefore, TikTok Velocity brain breaks can be an alternative solution to foster a more active and motivated learning environment.

Keywords: *TikTok Velocity, Brain Break, Learning Motivation*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial. PJOK tidak hanya berfokus pada keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter peserta didik melalui nilai-nilai kerja sama, sportivitas, dan disiplin. Namun, efektivitas pembelajaran PJOK tidak jarang dipengaruhi oleh berbagai faktor *eksternal*, termasuk waktu pelaksanaan pembelajaran, kondisi lingkungan, serta karakteristik peserta didik.

Fenomena yang sering ditemukan di lapangan adalah penurunan motivasi belajar siswa saat pembelajaran PJOK dilaksanakan pada jam-jam terakhir. Hal ini menjadi tantangan tersendiri, khususnya di lingkungan sekolah kejuruan seperti SMK, di mana siswa sering kali telah menjalani aktivitas praktik jurusan yang cukup menguras energi sebelum mengikuti pelajaran PJOK. Di Kota Semarang, kondisi cuaca panas pada siang hari semakin memperparah situasi, menyebabkan siswa cenderung lelah dan kurang bersemangat dalam mengikuti aktivitas fisik. Tantangan ini semakin kompleks ketika kelas didominasi oleh siswa perempuan, yang dalam beberapa kasus menunjukkan tingkat partisipasi fisik yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki dalam pembelajaran PJOK.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfarabi dan Kuntjoro (2024) memperkuat temuan ini, dengan menyatakan bahwa waktu pelaksanaan pelajaran PJOK memiliki pengaruh signifikan terhadap minat belajar siswa. Siswa yang mengikuti pelajaran PJOK pada pagi hari menunjukkan minat belajar dan partisipasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengikuti pada siang atau sore hari. Kondisi tubuh yang masih bugar serta suhu udara yang lebih sejuk pada pagi hari memungkinkan siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran fisik secara lebih optimal. Penelitian serupa oleh Jusri (2023) juga menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK pada pagi hari berdampak positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional dan motivasi belajar siswa, yang secara tidak langsung mendukung pencapaian hasil belajar.

Menghadapi kondisi pembelajaran di jam terakhir yang cenderung pasif, diperlukan intervensi inovatif yang mampu membangkitkan kembali semangat dan fokus siswa. Salah satu metode yang relevan dan telah terbukti efektif adalah penerapan *brain break*, yaitu jeda singkat di tengah pembelajaran berupa aktivitas fisik ringan atau menyenangkan yang bertujuan untuk menyegarkan pikiran siswa. Ali (2023) menunjukkan bahwa penggunaan ice breaking dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan motivasi belajar secara signifikan. Dalam penelitiannya, motivasi belajar siswa meningkat dari 45,31% pada siklus pertama menjadi 70,62% pada siklus kedua, menunjukkan *efektivitas* pendekatan ini dalam konteks pembelajaran yang bersifat fisik.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan digitalisasi pembelajaran, media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja, termasuk peserta didik. Salah satu platform yang paling populer adalah TikTok, yang tidak hanya digunakan sebagai media hiburan, tetapi juga mulai dimanfaatkan dalam dunia pendidikan. Penelitian oleh Fai et al. (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis TikTok dalam materi PJOK, seperti edukasi tentang narkoba, dapat meningkatkan minat belajar dan pemahaman siswa secara signifikan. Sementara itu, Syafitri et al (2021) melaporkan bahwa integrasi aplikasi TikTok dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi siswa melalui pendekatan visual, kreatif, dan sesuai dengan gaya belajar generasi digital.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, penerapan gerakan TikTok “Velocity” sebagai bentuk *brain break* dalam pembelajaran PJOK pada jam terakhir dipandang sebagai solusi inovatif yang kontekstual. Gerakan ini tidak hanya mengikuti tren media sosial yang disukai

siswa, tetapi juga mengandung unsur aktivitas fisik ringan yang menyenangkan dan menyegarkan. Penggunaan pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar, terutama bagi siswa perempuan yang cenderung lebih tertarik pada aktivitas ritmis dan estetik. Dengan mengintegrasikan strategi pembelajaran yang responsif terhadap minat siswa, pembelajaran PJOK diharapkan dapat menjadi lebih menarik, efektif, dan menyenangkan meskipun dilaksanakan pada jam-jam terakhir.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin mengetahui seberapa efektif penerapan gerakan TikTok “*Velocity*” sebagai bentuk *brain break* dalam pembelajaran PJOK pada jam terakhir dipandang dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas XI DPIB 2 SMK N 5 Semarang.

2. Tinjauan Pustaka

Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan internal dan eksternal pada diri siswa yang menimbulkan semangat untuk melakukan kegiatan belajar demi mencapai tujuan tertentu (Sardiman, 2018). Motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan belajar siswa. Jam pembelajaran yang tidak kondusif, seperti pada akhir hari sekolah, dapat menurunkan motivasi karena siswa mengalami kelelahan fisik dan mental.

Alfarabi & Kuntjoro (2024) mengungkapkan bahwa waktu pelaksanaan pembelajaran memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi dan minat belajar siswa. Pembelajaran PJOK yang dilakukan pada pagi hari menghasilkan minat belajar yang lebih tinggi dibandingkan saat siang atau sore. Penelitian Jusri (2023) juga menegaskan bahwa penjadwalan pelajaran PJOK pada pagi hari berdampak positif terhadap kecerdasan emosional dan motivasi siswa.

Pembelajaran PJOK di Jam Terakhir

Pelajaran PJOK yang dilaksanakan pada jam terakhir sering menghadapi tantangan, terutama berkaitan dengan penurunan semangat dan keterlibatan siswa. Menurut Ali (2023), kondisi lingkungan seperti cuaca panas dan kelelahan akibat aktivitas sebelumnya dapat menurunkan partisipasi siswa dalam pembelajaran fisik. Oleh karena itu, perlu strategi khusus untuk menjaga keterlibatan siswa pada waktu-waktu tersebut.

***Brain break* sebagai Strategi Pembelajaran**

Brain break merupakan jeda aktivitas singkat yang bersifat menyenangkan untuk menyegarkan kembali fokus dan motivasi siswa dalam proses pembelajaran. Strategi ini terbukti efektif dalam mengurangi kejemuhan dan meningkatkan semangat belajar (Keller et al. 2016). Dalam konteks PJOK, *brain break* bisa berupa aktivitas gerak ringan, seperti senam atau gerakan ritmis yang disesuaikan dengan preferensi siswa.

Ali (2023) dalam penelitiannya membuktikan bahwa penggunaan ice breaking berupa aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK mampu meningkatkan motivasi siswa secara signifikan. Pada siklus pertama, rata-rata motivasi belajar siswa sebesar 45,31%, meningkat menjadi 70,62% pada siklus kedua.

Media Sosial TikTok dalam Pembelajaran

TikTok merupakan platform media sosial berbasis video pendek yang sangat populer di kalangan remaja. Pemanfaatan TikTok dalam dunia pendidikan telah menunjukkan dampak

positif terhadap minat dan motivasi belajar siswa. Fai et al.(2023) mengembangkan media pembelajaran berbasis TikTok pada materi edukasi narkoba dan memperoleh hasil signifikan dalam peningkatan minat belajar siswa.

Syafitri et al. (2021) juga menyatakan bahwa penggunaan aplikasi TikTok dalam pembelajaran PJOK dapat mendorong partisipasi aktif siswa melalui pendekatan visual, kreatif, dan menyenangkan. Integrasi media sosial seperti TikTok sejalan dengan karakteristik gaya belajar generasi Z yang cenderung visual, interaktif, dan berbasis teknologi.

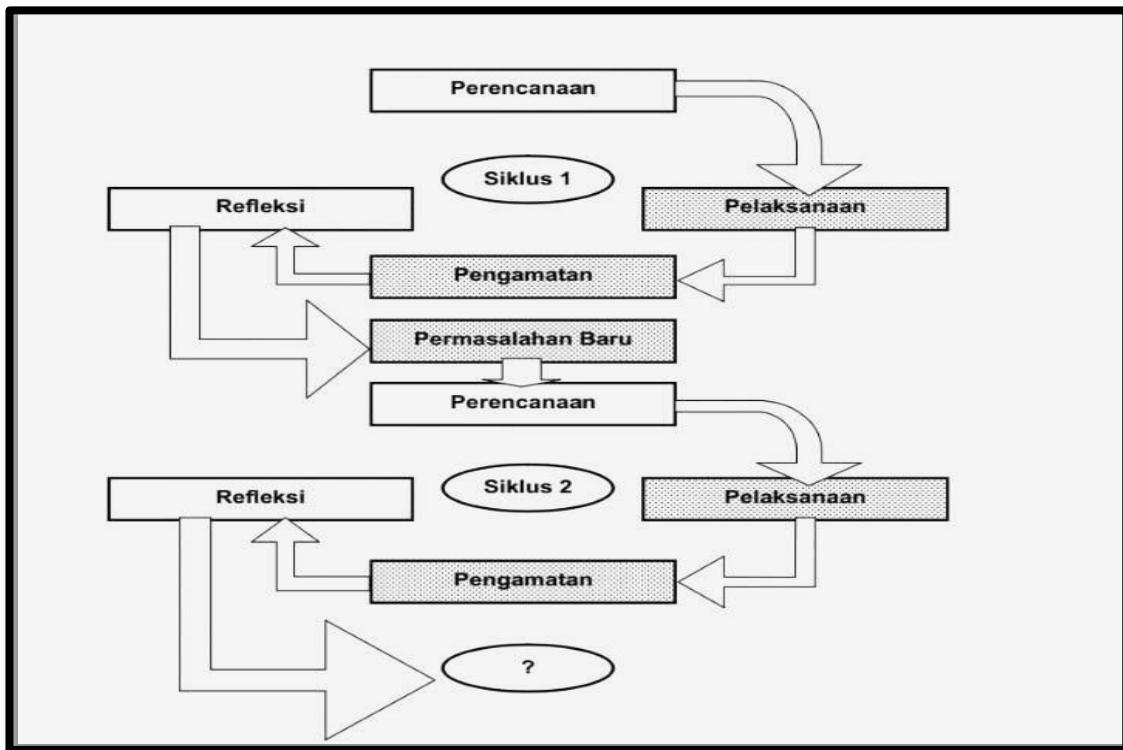
Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan pendekatan sistematis untuk memperbaiki praktik pembelajaran di kelas melalui siklus perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Kemmisis & McTaggart dalam Cahyono et al., 2021). PTK sangat relevan digunakan oleh guru untuk mengatasi permasalahan konkret di kelas dan menghasilkan inovasi yang berbasis pada konteks pembelajaran nyata.

3. METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart, karena model ini sistematis dan bersifat siklus-siklus, terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi dalam setiap siklusnya (Kemmis & McTaggart, dalam Cahyono et al., 2021). Model ini efektif digunakan untuk memperbaiki mutu pembelajaran di kelas, termasuk meningkatkan motivasi belajar siswa.

Penelitian ini dilaksanakan dengan melalui 4 tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan, dan yang terakhir tahap merefleksi. Jika belum mendapat hasil yang di inginkan, penelitian ini akan dilaksanakan berulang sampai tercapainya hasil yang diinginkan. Sehingga proses pembelajaran nantinya akan menjadi lebih baik sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diinginkan. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain dari *Kemmis & McTaggart* dengan demikian desain penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1 Desain Penelitian (Sumber: Kemmis & McTaggart)

4. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

1) Observasi

Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Fokus observasi meliputi keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran PJOK, antusiasme saat melakukan gerakan TikTok *Velocity*, serta respons siswa terhadap *brain break* yang diberikan. Data dari observasi dicatat menggunakan lembar observasi yang telah disusun berdasarkan indikator motivasi belajar.

2) Kuesoner (Angket)

Instrumen kuesioner peningkatan motivasi belajar yang digunakan dalam penelitian ini disusun dengan merujuk pada model dan indikator motivasi belajar yang dikembangkan oleh Andini & Suryadi (2020), yang telah terbukti valid dan reliabel dalam mengukur aspek-aspek motivasional peserta didik pada jenjang sekolah menengah.

Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat motivasi belajar siswa sebelum dan sesudah tindakan dilakukan. Instrumen ini berupa angket skala likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek motivasi belajar, seperti ketekunan, perhatian, partisipasi, dan antusiasme siswa terhadap pelajaran PJOK. Kuesioner diberikan dua kali: sebelum tindakan (pretest) dan setelah tindakan (posttest), guna mengetahui peningkatan yang terjadi.

3) Dokumentasi

Dokumentasi berupa foto dan video diambil selama pelaksanaan tindakan pada tiap siklus. Dokumentasi ini bertujuan untuk merekam momen penting selama intervensi berlangsung, seperti ekspresi siswa, suasana kelas saat brain break, dan dinamika kelompok

dalam mengikuti gerakan TikTok *Velocity*. Bukti visual ini digunakan sebagai data pendukung observasid.

4) Journal Harian

Peneliti juga mencatat proses pembelajaran dalam bentuk jurnal harian pada setiap siklus. Jurnal ini mencakup respons siswa terhadap tindakan yang dilakukan, kendala-kendala yang muncul selama pembelajaran, serta refleksi dan evaluasi yang dilakukan oleh guru untuk perbaikan pada siklus berikutnya. Jurnal harian menjadi sumber data kualitatif yang penting untuk memahami dinamika kelas secara mendalam.

5) Kolaborator

Penelitian ini dilaksanakan secara kolaboratif bersama guru mata pelajaran PJOK kelas XI DPIB 2 yang berperan dalam membantu proses observasi dan memberikan masukan terhadap desain dan pelaksanaan tindakan. Selain itu, dosen pembimbing juga berkontribusi dalam memberikan arahan ilmiah dan validasi instrumen penelitian.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berupa hasil observasi, catatan lapangan, dan masukan dari guru kolaborator dan dosen pembimbing dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sementara itu, data kuantitatif yang diperoleh dari lembar penilaian dan instrumen asesmen lainnya dianalisis dengan menghitung persentase peningkatan hasil belajar siswa dari siklus ke siklus. Analisis ini digunakan untuk menilai efektivitas tindakan yang dilakukan serta untuk menentukan keberlanjutan atau perbaikan pada siklus berikutnya.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

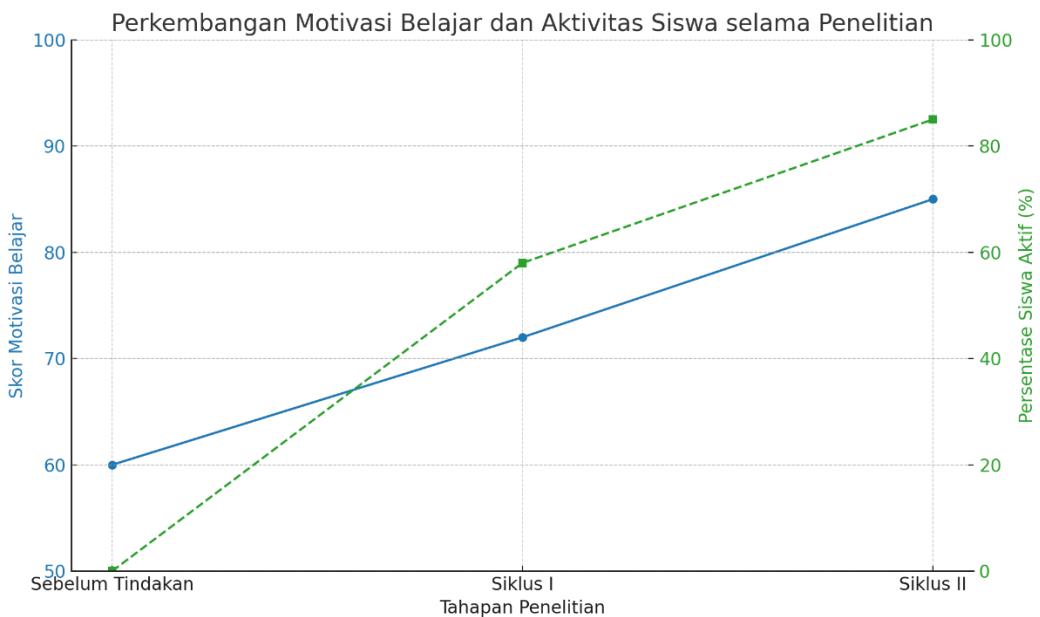
Penelitian ini dilakukan selama semester genap pada tanggal 26 Februari 2025 di pelajaran pendidikan jasmani di kelas XI DPIB 2 SM Negeri 5 Semarang. Kelas tersebut memiliki jadwal pembelajaran PJOK dikelas tersebut satu kali pertemuan dalam seminggu dengan waktu dua jam pembelajaran. Jadwal pembelajaran PJOK kelas tersebut berada pada hari Senin jam kesembilan sampai jam kesepuluh pembelajaran disekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal di kelas XI (sebutkan kelasnya) SMK Negeri 5 Semarang, ditemukan bahwa motivasi belajar siswa saat mengikuti pembelajaran PJOK di jam ke-9 dan ke-10 tergolong rendah. Siswa terlihat pasif, kurang semangat, dan enggan melakukan aktivitas fisik.

Pada siklus I, guru mulai menerapkan gerakan TikTok *Velocity* sebagai *brain break* selama empat menit di sela-sela pembelajaran PJOK. Hasil observasi menunjukkan bahwa 58% siswa mengalami peningkatan aktivitas dan semangat belajar setelah diberikan brain break. Selain itu, berdasarkan hasil kuesioner, rata-rata skor motivasi belajar siswa meningkat dari 60 (kategori rendah) menjadi 72 (kategori sedang).

Pada siklus II, durasi pelaksanaan *brain break* dengan gerakan TikTok *Velocity* ditingkatkan menjadi tujuh menit, disertai dengan penambahan variasi lagu dan gerakan yang lebih beragam. Hasil observasi menunjukkan bahwa 85% siswa tampak aktif dan bersemangat selama proses pembelajaran berlangsung. Sementara itu, hasil kuesioner motivasi belajar menunjukkan peningkatan signifikan, dengan rata-rata skor mencapai 85 yang termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gerakan *TikTok Velocity* sebagai *brain break* efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, khususnya pada pembelajaran PJOK di jam terakhir. Sebelum tindakan dilakukan, siswa kelas XI DPIB 2 SMK Negeri 5 Semarang terlihat kurang semangat, pasif, dan enggan mengikuti aktivitas fisik. Hal ini dipengaruhi oleh kelelahan setelah pembelajaran sebelumnya dan cuaca yang panas.



Berikut adalah grafik yang menunjukkan perkembangan skor motivasi belajar dan persentase siswa yang aktif selama pelaksanaan tindakan dalam penelitian:

- Garis biru menunjukkan peningkatan skor motivasi belajar siswa dari 60 (kategori rendah) sebelum tindakan, menjadi 72 (sedang) pada Siklus I, dan 85 (tinggi) pada Siklus II.
- Garis hijau putus-putus menunjukkan peningkatan persentase siswa yang tampak aktif dan bersemangat berdasarkan observasi, dari 0% sebelum tindakan, menjadi 58% pada Siklus I, dan 85% pada Siklus II.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan gerakan TikTok *Velocity* sebagai *brain break* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran PJOK, khususnya yang dilaksanakan di jam-jam terakhir. Hal ini terlihat dari meningkatnya skor motivasi belajar siswa dari kategori rendah (60) menjadi sedang (72) pada Siklus I, dan selanjutnya mencapai kategori tinggi (85) pada Siklus II. Selain itu, data observasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam keaktifan siswa, dari 58% pada Siklus I menjadi 85% pada Siklus II.

Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Pratama & Hidayat(2023) yang menyebutkan bahwa media digital kekinian seperti TikTok efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Gerakan TikTok *Velocity* berhasil menjadi penyegar pikiran dan membuat siswa lebih terlibat dalam pembelajaran. Dengan demikian, *brain break* berbasis gerakan TikTok dapat dijadikan strategi untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar, terutama di jam-jam terakhir pelajaran

Selain itu, hasil ini juga memperkuat temuan Nurhayati (2023) yang menyatakan bahwa penerapan *brain break* dalam pembelajaran fisik dapat membantu mengurangi kejemuhan, meningkatkan konsentrasi, dan membangun suasana belajar yang lebih aktif dan positif. Gerakan yang menyenangkan dan ritmis terbukti mampu mengaktifkan kembali sistem saraf siswa yang lelah setelah pembelajaran sebelumnya, terutama ketika dilakukan di waktu-waktu rentan seperti jam ke-9 dan ke-10.

Dengan demikian, strategi *brain break* berbasis gerakan TikTok *Velocity* memiliki potensi untuk diadaptasi lebih luas sebagai pendekatan inovatif dalam pembelajaran PJOK maupun mata pelajaran lain yang dihadapkan pada masalah rendahnya motivasi belajar siswa.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan gerakan TikTok *Velocity* sebagai bentuk *brain break* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya saat pelajaran berlangsung di jam-jam terakhir. Intervensi ini tidak hanya mampu menyegarkan kembali kondisi fisik dan mental siswa setelah menjalani aktivitas sebelumnya, tetapi juga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, atraktif, dan sesuai dengan karakteristik generasi digital.

Peningkatan motivasi belajar siswa terlihat dari adanya peningkatan signifikan pada skor kuesioner motivasi, yaitu dari kategori rendah (rata-rata 60) pada pra-tindakan, menjadi kategori sedang (rata-rata 72) pada siklus pertama, dan mencapai kategori tinggi (rata-rata 85) pada siklus kedua. Selain itu, observasi menunjukkan peningkatan partisipasi aktif siswa secara nyata, terutama setelah diberikan variasi gerakan dan durasi *brain break* yang lebih optimal.

Hasil penelitian ini juga menguatkan bahwa integrasi media populer seperti TikTok dalam strategi pembelajaran dapat menjembatani kebutuhan emosional dan minat siswa, sehingga berdampak positif terhadap keberlangsungan dan efektivitas proses belajar mengajar. Dengan demikian, TikTok *Velocity* sebagai media *brain break* layak dipertimbangkan sebagai pendekatan alternatif dalam pembelajaran PJOK, terutama untuk mengatasi tantangan motivasi di jam pembelajaran yang kurang ideal.

7. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan secara khusus kepada:

- 1) Bapak Erria Soedjadiano, S.Pd., Gr., selaku guru mata pelajaran PJOK kelas XI DPIB 2 SMK Negeri 5 Semarang, yang telah menjadi kolaborator aktif dalam proses observasi, pelaksanaan tindakan, serta memberikan masukan yang konstruktif selama penelitian berlangsung.
- 2) Bapak Maftukin Huda, M.Pd., selaku dosen pembimbing, atas arahan, bimbingan ilmiah, dan validasi instrumen yang sangat membantu dalam meningkatkan kualitas penelitian ini.
- 3) Seluruh siswa kelas XI DPIB 2 SMK Negeri 5 Semarang, yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam setiap tahap penelitian dan menjadi bagian penting dari keberhasilan tindakan yang diterapkan.
- 4) Rekan-rekan sejawat dan tim pengajar PPG Prajabatan 2025, atas dukungan moral, diskusi ilmiah, dan semangat kolaborasi yang terus menginspirasi dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat nyata bagi pengembangan praktik pembelajaran PJOK di sekolah serta menjadi inspirasi bagi guru-guru dalam menghadirkan pembelajaran yang inovatif, menyenangkan, dan bermakna bagi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarabi, A., & Kuntjoro, S. (n.d.). Pengaruh waktu pelaksanaan pembelajaran terhadap minat belajar siswa pada pelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 20–29.
- Alfarabi, M. R., & Kuntjoro, B. F. T. (n.d.). Pengaruh jam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan terhadap minat belajar siswa SMAN 1 Sidayu Gresik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 13588–13594.
- Ali, M. (n.d.). Pengaruh ice breaking terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 55–63.
- Ali, M. I. (n.d.). Upaya meningkatkan motivasi belajar siswa melalui ice breaking dalam pembelajaran PJOK. *Global Journal Sport Science*, 3(2).
- Andini, R., & Suryadi, H. (n.d.). Pengembangan instrumen evaluasi motivasi belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 26(2), 140–149.
- Cahyono, A. (n.d.). Penerapan model PTK Kemmis & McTaggart dalam peningkatan kualitas pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 88–95.
- Fai, A. A. M., Wahjoedi, & Gunarto, P. (n.d.). Pengembangan media pembelajaran berbasis TikTok pada pembelajaran PJOK materi narkoba pada peserta didik kelas X MAN Karangasem. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 10(3).
- Fai, M. R. (n.d.). Pemanfaatan TikTok sebagai media pembelajaran PJOK untuk meningkatkan minat belajar siswa. *Jurnal PJOK Inovatif*, 8(3), 45–53.
- Jusri, M. (n.d.). Pengaruh waktu pelajaran PJOK terhadap kecerdasan emosional dan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*, 15(2), 88–97.
- Keller, M. M., Hoy, A. W., Goetz, T., & Frenzel, A. C. (n.d.). Teacher enthusiasm: Reviewing and redefining a complex construct. *Educational Psychology Review*, 28(4), 743–769.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (n.d.). *Model penelitian tindakan kelas*. Pustaka Pelajar. → Buku.
- Nurhayati, S. (n.d.). Pengaruh Brain Break terhadap Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 115–123.
- Pratama, R., & Hidayat, A. (n.d.). Pemanfaatan Media Sosial TikTok sebagai Sarana Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(1), 45–54.
- Sardiman, A. M. (n.d.). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali Pers. → Buku.
- Syafitri, D. (n.d.). TikTok sebagai media alternatif dalam pembelajaran PJOK di masa pandemi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 71–80.
- Syafitri, L., Arsil, & Hariandi, A. (n.d.). *Implementasi pembelajaran daring dalam muatan PJOK melalui penggunaan aplikasi TikTok sebagai media pembelajaran di kelas II sekolah dasar*. Repository Universitas Jambi. → Repository/tesis.