



**PERANAN KEBUGARAN JASMANI DALAM PEMBELAJARAN PRAKTIK KEJURUAN
DENGAN SISTEM BLOK**

Achmad Omchan¹

1 SMK SMTI Pontianak Kalimantan Barat, Indonesia

Info Artikel

Article History:

Received 4 Oktober
2021

Revised 23 November
2021

Accepted 14 Januari
2022

Keywords:

Kebugaran Jasmani,
pembelajaran praktik,
system blok.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data tentang dukungan kebugaran jasmani siswa terhadap terselenggaranya kegiatan pembelajaran praktik sistem blok. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Data dan informasi diperoleh dari data primer, yaitu data tingkat kebugaran jasmani siswa melalui TKJI, data hasil observasi pada situasi sosial kegiatan pembelajaran praktik, dan data hasil isian angket. Selain itu diperoleh data sekunder berupa nilai hasil belajar pada mata pelajaran praktik keterampilan bubut dan frais. Pengolahan data dilakukan dengan statistik sederhana. Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis data maka diperoleh hasil tes kebugaran jasmani pada siswa kelas XI TP 2 sebanyak 35, yaitu : (0%) sangat baik, 8,6% baik, 62,9% sedang, 25,7% kurang, dan 2,8% sangat kurang. Adapun pemetaan nilai hasil belajar siswa pada dua mata pelajaran praktik adalah 60% siswa memiliki nilai kelompok bawah, sedangkan 40% memiliki nilai kelompok atas, nilai ketuntasan minimum 70. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik memberi dukungan yang positif terhadap keikutsertaan siswa dalam pembelajaran praktik. Untuk itu berdasarkan hasil penelitian perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan status kebugaran jasmani para siswa.

Abstract

This study aims to obtain data on the support of students' physical fitness for implementing block system practice learning activities. The research method uses a qualitative descriptive approach. Data resources were obtained from primary data, namely data on the level of physical fitness through TKJI, data from observations on social situations of practical learning activities, and data from questionnaires. In addition, secondary data was obtained in the form of learning outcomes in the practice subjects of lathe and milling skills. Data processing is done by simple statistics. After data processing and data analysis were carried out, 35 physical fitness test results were obtained for class XI TP 2 students, namely: (0%) very good, 8.6% good, 62.9% moderate, 25.7% less, and 2.8% is very less. The mapping of student learning outcomes in two practical subjects is that 60% of students have a lower group score, while 40% have an upper group score, a minimum completeness score of 70. The results of data analysis show that the level of physical fitness in a suitable category provides positive support for participating students in practical learning. For this reason, based on the study results, it is necessary to make efforts to improve the physical fitness status of the students.

PENDAHULUAN

Ketersediaan tenaga kerja industri yang terampil dan kompeten merupakan tanggung jawab bersama, khususnya institusi pendidikan dan pelatihan. Sekolah Menengah Kejuruan SMTI Pontianak adalah satu di antara sembilan sekolah menengah kejuruan di bawah naungan Kementerian Perindustrian RI. Pendidikan dan pembelajaran di SMK SMTI Pontianak menerapkan pola 3 : 2 : 1, artinya tiga semester para siswa belajar di sekolah, dua semester belajar di dunia industry (Prakerin), dan satu semester kembali belajar di sekolah lagi. Pola tersebut diterapkan dalam rangka menyiapkan kompetensi siswa baik yang bersifat keterampilan teknis (*hardskill*) maupun kematangan mental (*softskill*).

Untuk mendukung penerapan pola tersebut maka penjadwalan pembelajarannya diterapkan system blok, yaitu pembelajaran yang menggabungkan jam studi pada tiap tatap muka suatu mata pelajaran yang sebelumnya dilakukan tiap satu minggu sekali hingga selesai menjadi satu minggu penuh atau lebih hingga mata pelajaran tersebut selesai, dengan tolok ukur materi dapat tersampaikan secara maksimal dan sesuai dengan tuntutan kurikulum. Penjadwalan system blok tersebut sudah dilakukan sejak tahun 2015. Menurut Suwati (2008 : 89), bahwa system blok adalah pengelompokan jam belajar efektif dalam satuan waktu yang terangkum sehingga memungkinkan peserta didik mengikuti dan menerima materi pembelajaran secara maksimal dan utuh.

Dengan menerapkan pembelajaran system blok diperoleh data pada observasi pendahuluan yaitu adanya peningkatan partisipasi aktif para siswa selama kegiatan pembelajaran. Selain itu diperoleh informasi dari para guru pengampu mata pelajaran praktik dan kepala sekolah bahwa penerapan pola pembelajaran praktik dengan system blok di SMK SMTI Pontianak sangat baik dilaksanakan pada masa-masa mendatang karena pola pembelajaran tersebut dipandang lebih efektif keberhasilannya untuk penguasaan unit kompetensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Adha, 2018) menunjukkan bahwa rata-rata prestasi belajar siswa pada program keahlian Teknik Gambar Bangunan dengan penerapan pembelajaran sistem blok di kategorikan baik dengan persentase 79,55%.

Pelaksanaan pembelajaran dengan penjadwalan system blok memerlukan stamina yang baik, untuk itu diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik dari setiap siswa. Menurut Muhajir (2014:103) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang berarti. Senada dengan pernyataan (Lutan, 2004), bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sebagai ilustrasi adalah dua di antara mata pelajaran praktik pada program Teknik Pemesinan kelas XI semester ganjil adalah pembelajaran keterampilan frais dan keterampilan bubut. Dua mata pelajaran ini dalam pelaksanaan praktiknya memiliki karakteristik yang sama, yaitu bekerja sambil berdiri yang memerlukan daya tahan, kekuatan lengan,

ketelitian dan keuletan. Pembelajaran praktik frais pada semester III dilaksanakan selama 110 jam pelajaran (jp) @ 45 menit. Dalam pelaksanaannya dilakukan penjadwalan yaitu 11 jp per hari selama 10 hari, demikian pula untuk mata pelajaran keterampilan bubut. Dengan ilustrasi tersebut dapat dipastikan setiap siswa harus memiliki tingkat kebugaran jasmani dan daya konsentrasi yang baik agar dapat melaksanakan kegiatan pembelajaran praktik dengan baik.

Pada jurnal penelitian sejenis yang dilakukan oleh (Anggraeni, 2016), bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik memberi kontribusi yang baik pula terhadap prestasi akademik siswa. Pada jurnal penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Faturhman, 2020), menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik. Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dari beberapa jurnal tersebut di atas, maka dapat memperkuat rujukan penelitian ini.

Responden penelitian ini adalah para siswa kelas XI program Teknik Pemesinan pada SMK SMTI Pontianak sebanyak 35 orang. Penelitian ini adalah untuk memperoleh data primer tentang tingkat kebugaran jasmani responden, observasi terhadap aktivitas para siswa selama mengikuti pembelajaran praktik pemesinan, dan angket isian oleh para serta data-data pendukung lainnya. Sehingga dapat ditarik benang merah sejauh mana peranan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam mendukung secara positif terhadap penerapan program pembelajaran system blok.

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh data dan informasi tentang bukti ilmiah yang terjadi pada sekelompok siswa kelas XI program Teknik pemesinan SMK SMTI Pontianak sedang melakukan pembelajaran praktik dengan sitem blok yang dilaksanakan di workshop mekanik mulai tanggal 24 Juli s.d. 21 September 2018. (Sugiyono, 2009) bahwa dalam penelitian kualitatif tidak menggunakan istilah populasi, tetapi situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen, yaitu : tempat, pelaku, dan aktivitas yang berinteraksi secara sinergis.

Sekelompok siswa tersebut merupakan partisipan aktif sebagai sumber data utama. Kehadiran peneliti dalam pengambilan data memposisikan diri sebagai partisipan pasif. Data yang diperoleh diolah menggunakan statistic sederhana, dianalisis, kemudian disajikan hasilnya secara deskriptif, serta dibuat simpulan dan rekomendasi.

Data primer dari penelitian ini ada tiga, yaitu hasil tes kebugarana jasmani sekelompok siswa dengan menggunakan instrument tes kebugaran jasmani Indoensia (TKJI) Muhajir (2014:264) , hasil observasi aktivitas sekelompok siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran praktik, dan hasil isian angket dengan pertanyaan tertutup. Adapun data-data skunder diperoleh dari daftar nilai pembelajaran kelompok produktif, hasil wawancara dengan guru-guru pengampu mata pelajaran produktif yang terkait.

TKJI dilakukan untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani seseorang meliputi : aspek kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot lengan, kekuatan dan daya tahan otot perut, daya eksplosive otot-otot tungkai, dan daya tahan kardio-vaskulair. Oleh karena itu ada lima item tes, yaitu : (1) lari cepat 60 m (2) angkat tubuh/*pull-up* 60 detik (3) baring duduk/*sit-up* 60 detik (4) loncat tegak/*vertical jump*, dan (5) lari jauh 1200 m. TKJI merupakan battery test, yaitu rangkaian item tes yang harus diselesaikan dengan jeda waktu istirahat yang sudah ditentukan. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya mengikuti SOP yang ada. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh skor kemudian diolah dengan statistic sederhana maka akan diperoleh status tingkat kebugaran responden (Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, Kurang). Observasi dilakukan pada saat siswa mengikuti kegiatan pembelajaran praktik keterampilan bubut dan keterampilan frais. Masing-masing berdurasi 110 jp @ 45 menit, atau 10 hari @ 11 jp.

Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh data dan informasi tentang bukti ilmiah yang terjadi pada sekelompok siswa kelas XI program Teknik pemesinan SMK SMTI Pontianak sedang melakukan pembelajaran praktik dengan sitem blok yang dilaksanakan di workshop mekanik mulai tanggal 24 Juli s.d. 21 September 2018. (Sugiyono, 2009) bahwa dalam penelitian kualitatif tidak menggunakan istilah populasi, tetapi situasi sosial yang terdiri dari tiga elemen, yaitu : tempat, pelaku, dan aktivitas yang berinteraksi secara sinergis.

Sekelompok siswa tersebut merupakan partisipan aktif sebagai sumber data utama. Kehadiran peneliti dalam pengambilan data memposisikan diri sebagai partisipan pasif. Data yang diperoleh diolah menggunakan statistic sederhana, dianalisis, kemudian disajikan hasilnya secara deskriptif, serta dibuat simpulan dan rekomendasi.

Data primer dari penelitian ini ada tiga, yaitu hasil tes kebugarana jasmani sekelompok siswa dengan menggunakan instrument tes kebugaran jasmani Indoensia (TKJI) Muhajir (2014:264) , hasil observasi aktivitas sekelompok siswa selama mengikuti kegiatan pembelajaran praktik, dan hasil isian angket dengan pertanyaan tertutup. Adapun data-data skunder diperoleh dari daftar nilai pembelajaran kelompok produktif, hasil wawancara dengan guru-guru pengampu mata pelajaran produktif yang terkait.

TKJI dilakukan untuk mengetahui komponen kebugaran jasmani seseorang meliputi : aspek kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot lengan, kekuatan dan daya tahan otot perut, daya eksplosive otot-otot tungkai, dan daya tahan kardio-vaskulair. Oleh karena itu ada lima item tes, yaitu : (1) lari cepat 60 m (2) angkat tubuh/*pull-up* 60 detik (3) baring duduk/*sit-up* 60 detik (4) loncat tegak/*vertical jump*, dan (5) lari jauh 1200 m. TKJI merupakan battery test, yaitu rangkaian item tes yang harus diselesaikan dengan jeda waktu istirahat yang sudah ditentukan. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya mengikuti SOP yang ada. Berdasarkan hasil tes tersebut diperoleh skor kemudian diolah dengan statistic sederhana maka akan diperoleh status tingkat kebugaran responden (Sangat Baik, Baik, Cukup, Sedang, Kurang). Observasi dilakukan pada saat siswa

mengikuti kegiatan pembelajaran praktik keterampilan bubut dan keterampilan frais. Masing-masing berdurasi 110 jp @ 45 menit, atau 10 hari @ 11 jp.

HASIL

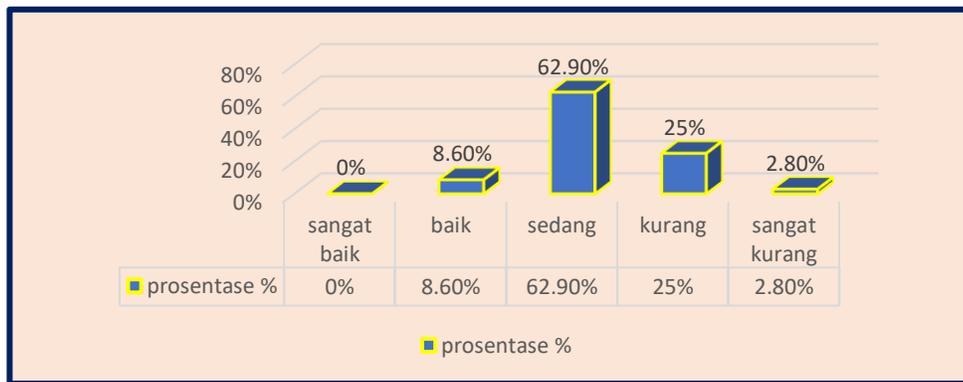
Data dan temuan penelitian diperoleh melalui kegiatan : (1) Tes Kebugaran Jasmani dengan standar TKJI untuk memperoleh data status kebugaran jasmani siswa, (2) Observasi terhadap partisipan aktif dalam pembelajaran praktik bubut dan Frais, (3) Pengisian angket oleh partisipan aktif, (4) Wawancara semi terstruktur kepada guru pengampu, (5) Studi Dokumentasi, berupa nilai hasil belajar siswa pada semester ganjil tahun pembelajaran 2018/2019.

Berdasarkan sumber data tersebut di atas maka diperoleh hasil data hasil tes kebugaran jasmani tersebut dipilah menja dua sisi yaitu sisi positif yang memiliki kebugaran jasmani di atas rata-rata dan sisi negative di bawah rata-rata maka dapat diperoleh data 3 orang siswa (8,6%) berada sisi positif, dan 10 orang (28,5%) berada pada sisi negative. Sedangkan 22 orang siswa (62,9%) atau sebagian besar memiliki status kebugaran sedang saja.

Maka dapat diterjemahkan bahwa tingkat kebugaran jasmani para siswa secara umum perlu ditingkatkan guna mendukung penerapan pembelajaran system blok. Karena jika tingkat kebugara jasmani siswa dengan status yang demikai maka terdapat potensi ketidaksesuaian, atau setidaknya pelaksanaan pembelajaran praktik tidak akan berlangsung secara optimal. Namun demikian data tersebut masih perlu dikonfirmasi dengan guru produktif berkenaan dengan aktivitas dalam pembelajaran praktik dan hasil penilaiannya. Jika memang terbukti para siswa tersebut mengalami hambatan maka diperlukan penanganan bersama antara ketua program Teknik pemesinan dengan guru PJOK.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kategori	Jumlah (siswa)	Prosentase (%)	Keterangan
Sangat Baik	0	0 %	Tidak ditemukan
Baik	3	8,6 %	
Sedang	22	62,9 %	
Kurang	9	25 %	
Sangat Kurang	1	2,8 %	



Gambar 1 Grafik Batang Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Data ke dua diperoleh dari hasil observasi terhadap partisipan aktif yang dilaksanakan dalam enam waktu berbeda dengan dua aspek observasi, yaitu situasi social pada saat siswa mengikuti pembelajaran praktik, dan situasi social pada jam istirahat. Adapun hasil yang ditemukan adalah sebagai berikut :

- Semua siswa hadir pada waktunya dan mengikuti pengarahan awal (briefing) oleh guru sebelum memulai pembelajaran.
- Ditemukan 11 orang siswa antara 1-2 jam sebelum waktu istirahat sudah tidak focus pada kegiatan praktik, mereka kelihatan gelisah dan ingin segera menyudahi kegiatan pembelajaran praktik.
- Ditemukan 7 orang siswa selama jam praktik sesi siang lebih banyak melihat kegiatan teman lainnya yang sedang praktik bubuk.
- Ditemukan 5 orang siswa antara 1-2 jam sebelum berakhirnya sesi siang tidak focus pada mesin frais, tetapi lebih banyak melihat-lihat pajangan mesin hasil karya inovasi.
- Ditemukan 21 orang siswa terlambat masuk setelah jeda istirahat siang di antara pembelajaran praktik dengan alasan tertidur setelah sholat dhuhur dan makan di kantin.
- Pada empat waktu yang berbeda peneliti menjumpai 5 – 6 orang siswa masih duduk di kantin pada masa belajar praktik. Alasan mereka adalah istirahat karena lapar dan letih.
- Pada empat waktu yang berbeda ditemukan 5 orang siswa yang duduk di tepi ruang worksop mekanik tidak praktik karena merasa tidak enak badan.
- Pada dua waktu yang berbeda ditemukan 4 orang siswa yang sedang mengerjakan tugas dengan mesin frais tetapi terlihat tidak focus, sedangkan teman-teman yang lainnya serius dan tekun mengerjakan tugas dengan mesin frais.
- Guru pengampu memberi sanksi kepada 14 orang siswa yang tidak serius saat mengerjakan tugas praktik dengan mesin bubuk atau frais.

Berdasarkan data observasi di atas dapat ditarik benang merahnya bahwa cukup banyak siswa yang tidak disiplin waktu dalam mengikuti pembelajaran praktik bubuk dan frais, hal itu terlihat dari peran aktif dan keseriusan mereka selama jam pembelajaran praktik mata pelajaran tersebut berlangsung. Beberapa kali guru/ instruktur menegur mereka tetapi begitu lengah kembali lagi meninggalkan pekerjaannya.

Tabel 2. Hasil Isian Angket Jawaban Tertutup oleh Responden

INDIKATOR	PROSENTASE CAPAIAN KATAGORI PER-INDIKATOR				JUMLAH
	4 (Sangat Setuju)	3 (Setuju)	2 (Kurang Setuju)	1 (Tidak Setuju)	
1	31,25%	50,00%	13,54%	5,21%	100 %
	81,25%		18,75%		100 %
2	48,96%	44,79%	4,69%	1,56%	100 %
	93,75%		6,25%		100 %
3	22,92%	54,17%	16,67%	6,25%	100 %
	77,08%		22,92%		100 %
4	10,25%	17,63%	50,56%	21,56%	100 %
	27,88%		72,12%		100 %
5	21,88%	23,12%	38,75%	16,25%	100 %
	45,00%		55,00%		100 %

Adapun data primer ke tiga diperoleh dari angket isian tertutup oleh partisipan aktif terdiri 15 butir pernyataan dengan lima indikator, yaitu : pernyataan mengenai kelebihan penerapan system blok, tingkat kelelahan pembelajaran dengan system blok, kecukupan aktivitas olahraga yang dilakukan, kecukupan makanan dengan gizi seimbang, dan kecukupan waktu istirahat.

Berdasarkan data pada table 2 Indikator 1 adalah pernyataan mengenai penerapan pembelajaran system blok. Data menunjukkan yang memberi respon positif 81,25%, sedangkan yang memberi pernyataan negative 18,75%. Artinya secara umum memberi pernyataan bahwa pembelajaran dengan system blok lebih baik dari pada dengan penjadwalan regular yang dilakukan sebelumnya. Indikator 2 adalah tingkat kelelahan melakukan pembelajaran dengan system blok menunjukkan 93,75% merasakan kelelahan yang tinggi, dan 6,25% tidak merasakan kelelahan yang berarti. Indikator 3, adalah kecukupan aktivitas olahraga yang dilakukan menunjukkan 77,08% melakukan aktivitas olahraga dengan kategori cukup, dan 22,92% kurang melakukan aktivitas olahraga. Indikator 4 adalah kecukupan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang menunjukkan 27,88% responden dengan pola makan gizi seimbang, sedangkan 72,12% menyatakan bahwa makan sehari-harinya tidak dengan pola gizi seimbang. Indikator 5 adalah kecukupan waktu istirahat dalam sehari menunjukkan 45% memiliki kecukupan waktu istirahat, dan 55% memiliki waktu istirahat yang kurang cukup.

Data ke empat adalah data pendukung yang diperoleh melalui wawancara semi terstruktur dengan guru pengampu mata pelajaran praktik bubut dan frais dapat peneliti paparkan sebagai berikut:

- a. Antara 3 s.d 5 orang siswa sering terlambat masuk setelah jeda istirahat dengan alasan tertidur di musholla atau merasa tidak enak badan
- b. Antara 4 s.d 6 siswa ditemukan tidak focus mengerjakan tugas di depan mesin bubut atau mesin frais dengan alasan kecapekan.

- c. Hampir setiap kegiatan pembelajaran ditemukan 2-3 orang siswa, bersandaran di selasar bengkel mekanik dengan alasan menunggu giliran menggunakan tools dari temannya.
- d. Diberikan waktu untuk istirahat siang 90 menit untuk memberikan kesempatan sholat dhuhur dan istirahat siang.

Studi dokumentasi nilai pembelajaran praktik bubut dan frais

Berdasarkan nilai yang ada dalam buku raport semester ganjil tahun pelajaran 2018-2019 maka dapat dipaparkan sebagai berikut :

Tabel 3. Data Nilai Tertinggi, Terendah, Rerata Mapel Butut dan Frais

Nama Mata Pelajaran	Nilai tertinggi	Nilai terendah	Nilai Rata-rata
Butut Mekanik	85	70	77
Frais Mekanik	81	70	75

Tabel 4. Data Nilai Modus Mapel Bubut

Rentang Nilai	Modus	Prosentase	Keterangan
85 – 84	1	11 %	Kelompok Atas
83 – 82	3		
81 – 80	2	29 %	Kelompok menengah Atas
79 – 78	8		
77 – 76	9	43 %	Kelompok menengah Bawah
75 – 74	6		
73 – 72	4	17 %	
71 – 70	2		Kelompok Bawah

Tabel 5. Data Nilai Modus Mapel Frais

Rentang Nilai	Modus	Prosentase	Keterangan
81 – 80	1	12 %	Kelompok Atas
79 – 78	3		
77 – 76	10	54 %	Kelompok Menengah
75 – 74	9		
73 – 72	7	34 %	Kelompok Bawah
71 – 70	5		

Berdasarkan data pada Table 4. di atas dapat diterjemahkan bahwa untuk mata pelajaran ketrampilan Bubut Mekanik kelompok bawah dan menengah bawah (17% dan 43%) lebih mendominasi dibanding kelompok atas dan menengah atas (11% dan 29%), atau dapat dikelompokkan menjadi 60%: 40% untuk

kelompok menengah ke bawah. Artinya prestasi sebagian besar siswa berada pada kelompok menengah ke bawah.

Adapun pada Tabel 4. Dapat diterjemahkan bahwa untuk mata pelajaran keterampilan frais kelompok menengah mendominasi dengan angka 54%. Namun kelompok bawah lebih mendominasi dibanding kelompok atas, yaitu 34% : 12%. Artinya kelompok di bawah nilai rata-rata masih lebih banyak dibanding dengan yang di atas rata-rata.

Setelah dilakukan penelusuran lebih mendalam mengenai nama-nama para siswa yang tercatat dalam data hasil observasi ternyata ditemukan nama-nama yang sama pada data siswa yang memiliki nilai rendah pada mata pelajaran keterampilan bubut dan keterampilan frais.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menerapkan system blok lebih efektif hasilnya dari pada dengan system penjadwalan regular, hal ini sejalan dengan apa yang ditulis dalam artikel penelitian yang dilakukan oleh Adha, T. A. (2018), bahwa penjadwalan mata pelajaran kelompok produktif lebih efektif dan efisien hasilnya bagi para siswa SMK. Namun demikian dari pernyataan responden tersebut di atas sebagian besar merasakan kelelahan yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran sistem blok. Hal ini dikarenakan daya tahan sebagian besar para siswa yang kurang baik. Stamina yang kurang baik tersebut diasumsikan karena aktivitas olahraga yang kurang, kecukupan asupan gizi seimbang yang kurang, dan waktu istirahat (tidur) di rumah juga kurang. Menurut Ramadhanti, A. A. (2020), bahwa asupan gizi seseorang akan merepresentasikan penampilan aktivitas jasmaniahnya. Oleh karena itu pentingnya pendidikan tentang pola hidup sehat di kalangan para siswa.

Pembelajaran system blok memiliki efektivitas yang lebih tinggi pada sekolah SMK (Masbahah et al., 2014), bukti penelitian lain menunjukkan hal yang sama, bahwa pembelajaran system blok ini memang lebih cocok untuk pembelajaran yang sifatnya praktek di SMK (Kurniawan et al., 2012) (Howard Ratu, 2016). Bahkan lebih lanjut di perguruan tinggi, pembelajaran system blok memiliki efektivitas yang tinggi yang diterapkan pada mahasiswa teknik mesin (Prasetyo, Novian Yudha, 2016), dengan nilai tingkat stress yang rendah terjadi pada mahasiswa keperawatan (Sunarni et al., 2017), menurut mahasiswa kedokteran lebih menyenangkan (Purwoko, 2019), efektifitasnya sampai 60% di Siswa SMK (Gatiningsih & Suhartini, 2020). Bukti bukti penelitian ini semakin menguatkan bahwa pembelajaran system blok yang banyak dipergunakan ternyata lebih cenderung dipergunakan pada sekolah ataupun perguruan tinggi yang menuntut keterampilan sebagai luaran dari proses pembelajaran.

Lebih lanjut Pembelajaran system blok juga dipergunakan di perguruan tinggi khususnya pada mahasiswa kedokteran (Wiyanti & Wibowo, 2016). sistem blok ini dapat diterapkan pada mahasiswa dan dapat meningkatkan minat mahasiswa dan dosen (Safri, 2020). Pembelajaran system blok memiliki nilai

korelasi dengan minat sebesar 0,486, motivasi 0,59 (Yudanti & Premono, 2021). Beberapa catatan yang dapat dicermati adalah system blok ini memiliki tingkat stress yang rendah, dapat dipergunakan mulai dari SMK sampai perguruan tinggi. Dengan pemilihan system blok maka kontinuitas proses pemahaman ataupun belajar keterampilan akan lebih tinggi.

Kebugaran berpengaruh terhadap prestasi belajar pada mahasiswa kedokteran (Alfarisi, 2014) Latihan akan meningkatkan kebugaran pada intensitas 75% (Y T J Samodra & Musfira, 2021), dan kebugaran ini dapat dilihat dari indikasi VO_2Max (Y. Touvan Juni Samodra & Mashud, 2021). Penelitian memberikan bukti bahwa sumbangan sebesar 31,1%n kebugaran terhadap prestasi belajar (Ismoko, 2018). Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebugaran dan prestasi belajar terdapat kaitan namun hal ini tidak selalu sama. Bukti penelitian menunjukkan bahwa, terdapat hubungan antara kebugaran dengan prestasi belajar (Ziad, 2015). Kenyataan lain pada, ternyata tidak ada korelasi antara aktivitas jasmani dengan prestasi belajar pada siswa SMK (Suwandaru & Hidayat, 2021), Pada siswa sekolah dasar ternyata tidak ada korelasi antara kebugaran dengan prestasi akademik (Uyun et al., 2020). Kajian ini memberikan informasi bahwa bukti bahwa kebugaran berhubungan atau memberikan sumbangan terhadap prestasi belajar masih merupakan kajian yang perlu banyak dibuktikan. Peluang besar untuk memberikan bukti secara ilmiah.

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian dan diskusi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran system blok efektif dilakukan. Kebugaran jasmani menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memberi dukungan positif bagi pelaksanaan pembelajaran praktik sistem blok.

Berdasarkan hasil temuan di atas maka direkomendasikan kepada para pihak yang terkait, yaitu guru mata pelajaran praktik/produktif, wali kelas, guru BK, guru PJOK dan orang tua siswa, agar dapat berkoordinasi untuk penanganan masalah ini. Kemungkinan besar hal ini juga terjadi pada para siswa di kelas-kelas lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar tak lepas dukungan dari beberapa pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kepala Sekolah Menengah Kejuruan SMTI Pontianak, yang telah memberi izin dan menyetujui proposal penelitian.
2. Mahasiswa PPL PJOK dari Universitas Tanjungpura, yang telah membantu khususnya dalam pelaksanaan pengambilan data penelitian.
3. Waka Pengajaran yang telah membantu memberikan data skunder untuk penelitian ini.
4. Serta pihak-pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Semoga bantuan dan partisipasinya dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, T. A. (2018). *Pengaruh pembelajaran sistem blok terhadap prestasi belajar siswa Program Keahlian Teknikl Gambar Bangunan di SMKN 1 Blitar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang)*. <http://repository.um.ac.id/id/eprint/44410>.
- Alfarisi, R. (2014). Pengaruh Kebugaran Jasmani, Aktifitas Fisik, dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 1*(1).
- Anggraeni, N. (2016). *Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Akademik siswa di MA Darul Arqam Putra Muhammadiyah Daerah Garut (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)*. <http://repository.upi.edu/id/eprint/24430>.
- Faturohman, R. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Nilai Pendidikan Jasmani Terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)*. <http://repository.upi.edu/id/eprint/44399>.
- Gatiningsih, W., & Suhartini, R. (2020). Efektifitas Pelaksanaan Sistem Blok Pada Pembelajaran Teaching Factory DI SMK. *E-Journal, 09*(3).
- Howard Ratu, Y. (2016). Efektifitas Penerapan Pembelajaran dengan Sistem Blok Jurusan Teknik Mekanik Otomotif di SMK Muhammadiyah Prambanan. *Jurnal Pendidikan Teknik Otomotif*.
- Ismoko, A. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di SMP Negeri 2 Punggela. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Kurniawan, E., Suyadi, D., & Karsono, R. (2012). Efektifitas sistem pembelajaran blok tri wulan pada mata pelajaran produktif Program Keahlian Bangunan SMKN 1 Jakarta. *Jurnal PenSil, 1*(2). <https://doi.org/10.21009/jpensil.v1i2.9820>.
- Lutan, R. dan H. (2004). *Pendidikan Kebugaran Jasmani : Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Masbahah, Kustono, D., & Patmanthara, S. (2014). Efektivitas Sistem Pembelajaran Blok Di Sekolah Menengah Kejuruan Kota Surabaya. *Jurnal Teknik Mesin, 1*.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas X*. Jakarta : Erlangga
- NN. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Sekretaris Negara Republik Indonesia.
- NN. (2010). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2010 tentang Perubahan Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan*. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia.

- NN. (2016). *Pengembangan SMK Industri Berbasis Kompetensi yang Link and Match dengan Industri*. Jakarta : Kementerian Perindustrian Republik Indonesia, Pusdiklat Industri.
- Prasetyo, Novian Yudha, Y. (2016). Persepsi Mahasiswa Terhadap Efektifitas Pembelajaran dengan Sistem Blok Matakuliah Praktikum pada Jurusan Teknik Mesin Fakultas Teknik Mesin Fakultas Teknik Universitas Negeri Malang. *Jurnal Teknik Mesin*, 2(2).
- Pratiwi, Puput Kartika. 2015. *Hubungan Penerapan Jam Pelajaran Sistem Blok Dan Minat Belajar Dengan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Teknik Kerja Bengkel Siswa Kelas X SMK N 1 Magelang*. Skripsi: Pendidikan Teknik Elektronika Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwoko, M. (2019). Evaluasi Pencapaian Tujuan Pembelajaran Kuliah Kedokteran Melalui Kuis Online Dalam Kelas. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(2). <https://doi.org/10.32502/sm.v9i2.1663>.
- Safiril. (2020). Analisis Penerapan Metode Pembelajaran Sistem Blok di Masa Pandemi COVID-19: Studi Kasus Politeknik STMI Jakarta. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2). <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.263>.
- Samodra, Y. Touvan Juni, & Mashud, M. (2021). Analisis kemampuan VO2max cabang olahraga beladiri. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.13759>.
- Samodra, Y T J, & Musfira, N. (2021). Hasil Latihan Intensitas 75% Kemampuan Repetisi Maksimal terhadap Berat Badan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan ...*
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sunarni, T., Husaini, A., & Pratama, Y. D. (2017). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Mengikuti Sistem Pembelajaran Blok. *Saintek: Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi Industri*, 1(1).
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021*, 113 – 119, 09.
- Suwati. 2008. *Sekolah Bukan Untuk Mencari Pekerjaan*. Bandung: Pustaka Grafia.
- Uyun, N., Farenia, R., & Hafisah, T. (2020). Korelasi komponen kebugaran jasmani dengan prestasi belajar pada siswa SD Negeri 2 Cikeruh. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.51671/jifo.v1i1.61>.
- Wiyananti, R., & Wibowo, S. (2016). Prototipe Sistem Blok dalam Metode Pembelajaran Problem Based Learning (Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang). *Techno COM*, 15(1).
- Yudanti, N. A., & Premono, S. (2021). Hubungan antara Minat dan Motivasi Terhadap Hasil Belajar pada Pembelajaran Block System Proses Industri Kimia. *Journal of Tropical Chemistry Research and Education*, 3(1). <https://doi.org/10.14421/jtcre.2021.31-02>.
- Ziad, M. (2015). Hubungan Konsep Diri, Pola Hidup Sehat dan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5(1).