

KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

rizki syahrul mubarok

rizkisyahrul.rs@gmail.com

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang

Abstrak: Kebugaran jasmani menjadi hal vital dibahas dalam pendidikan, khususnya dijenjang sekolah menengah atas (SMA). Dengan memiliki kebugaran jasmani siswa mampu melakukan aktivitasnya untuk mencapai prestasi yang baik. Tentunya harus ada kajian yang membahas tentang kebugaran jasmani siswa SMA untuk meningkatkannya. Metode dalam penulisan ini adalah *review* artikel sebanyak 20 yang relevan dengan variabel penelitian. Penelusuran artikel menggunakan google scholar dengan kata kunci Kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, yang dipublikasikan sejak tahun 2010 sampai dengan 2020. Hasil penelitian 1) kebugaran jasmani siswa SMA, 2) faktor pendukung lain dalam pembentukan dan penurunan kebugaran jasmani, dan 3) instrumen kebugaran jasmani. Simpulan dari 20 artikel yang telah di *review* 1) masih banyak siswa SMA yang mempunyai kesegaran jasmani yang rendah, 2) faktor pendukung lain dalam pembentukan dan penurunan kebugaran jasmani adalah status gizi dan merokok, dan 3) instrumen kebugaran jasmani yang memuat semua unsur kebugaran jasmani adalah TKJI.

Keyword: Kebugaran jasmani, sekolah menengah atas

PENDAHULUAN

Setelah Indonesia merdeka, salah satu cita-cita bangsa adalah mencerdaskan kehidupan bangsanya yang sudah tertulis dalam pembukaan UU Dasar Negara Republik Indonesia. Pendidikan sendiri merupakan proses belajar mengajar untuk membentuk manusia supaya bisa berfikir dengan arif dan bijaksana (Alfian, 2011: 1). Dengan pengelolaan pendidikan yang baik akan memberikan kontribusi dalam memajukan NKRI.

Proses pendidikan di Indonesia dilaksanakan dalam jenjang-jenjang pendidikan. Menurut UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pendidikan di Indonesia di bagi menjadi 3 jenjang yang meliputi: 1) jenjang pendidikan dasar, dapat berbentuk SD, MI, SMP atau MTs, 2) sekolah menengah, berbentuk SMA, MA, SMK atau MAK, dan 3) pendidikan tinggi, berbentuk pendidikan diploma, sarjana, megister, spesialis dan doktoral yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

Dalam peraturan Kemendikbud No. 69 Tahun 2013 tentang kerangka dan struktur kurikulum sekolah menengah atas/madrasah aliyah, tertulis bahwa pada jenjang SMA jumlah jam belajar yang wajib ditempuh oleh siswa adalah 48 jam perminggu. Berdasarkan pembagian kelompok matapelajaran wajib mendapatkan 24 jam dan matapelajaran peminatan sebanyak 18-20 jam. Dengan banyaknya jam pelajaran yang diberikan berarti semakin berat beban dari siswa yang melakukan proses belajar mengajar.

Dalam sekolah menengah atas (SMA), siswa berprestasi adalah impian semua siswa. Pasti semua siswa ingin memiliki prestasi, baik prestasi akademik atau non-

akademik. Namun untuk mendapatkan prestasi juga tidaklah mudah. Perlu banyak usaha dan pengorbanan dalam mencapainya. Selain karena banyaknya jam pembelajaran yang diberikan dalam satu minggunya, seorang siswa harus mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Namun, seringkali faktor kesehatan menjadi penghambat prestasi siswa di sekolah. Untuk menjaga kesehatan, siswa haruslah memiliki Kebugaran jasmani untuk menunjang usahanya mencapai prestasi.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelah itu masih bisa melakukan kegiatan yang lain tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Achmat, 2013: 446). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani melakukan kegiatan belajar mengajar dengan maksimal dan memiliki cadangan kekuatan untuk melakukan kegiatan lain setelahnya seperti mengerjakan tugas rumah, membantu orang tua, berolahraga atau melaksanakan tugas-tugas yang lain.

Manfaat Kebugaran jasmani bagi tubuh adalah mencegah berbagai penyakit jantung, penyakit paru-paru dan pembuluh darah sehingga kehidupan meningkatkan kualitas hidup manusia (Nosa & Septian, 2013: 3). Kebugaran jasmani selain memiliki manfaat memfungsikan organ-organ tubuh sehingga bekerja dengan baik juga dapat menunjang proses pembelajaran di sekolah. Hal itu sesuai dengan pernyataan Irawan (2018: 1) kebugaran jasmani akan meningkatkan konsentrasi, kemampuan belajar dan tentunya menunjang prestasi siswa menjadi lebih baik.

Kebugaran jasmani sendiri dipengaruhi oleh faktor dari dalam (intenal) dan dari luar (eksternal) (Listyanto, 2015: 209). Faktor internal atau faktor yang datang dari dalam diri dipengaruhi oleh gen, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal atau faktor dari luar dipengaruhi oleh aktivitas fisik, status gizi dan kesehatan.

Untuk mengukur kebugaran jasmani, instrumen yang pakai adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI disepakati menjadi alat ukur kebugaran jasmani seluruh Indonesia karena telah disesuaikan dengan kondisi anak di Indonesia. Rangkaian tes yang digunakan untuk tingkat SMA meliputi: 1) *sprint* 60 m, 2) *pull-up* 60 detik, 3) *sit-up* selama 60 detik, 4) *vertical jump*, dan 5) lari dengan jarak 1200 m.

Dari uraian masalah diatas, penulis ingin mengelompokkan artikel hasil penelitian tersebut dalam tiga topik yang selaras dengan variabel yaitu: 1) kebugaran jasmani siswa SMA, 2) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, dan 3) instrumen kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas.

Tujuan Tujuan penulisan artikel ini adalah menganalisis artikel hasil penelitian tentang kebugaran jasmani sekolah menengah atas yang sudah dipublikasikan melalui google scholer selama kurun waktu 10 tahun, dengan mengelompokkan ke dalam tiga topik yaitu: 1) kebugaran jasmani siswa SMA, 2) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, dan 3) instrumen kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas.

METODE

Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel ini menggunakan data base google schooler yang telah di *review* dengan kata kunci “kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas” yang diterbitkan sejak tahun 2010 sampai dengan 2020

HASIL

Berdasarkan hasil review artikel yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan sebagai berikut.

Tabel 4.1 Data hasil review 20 artikel kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas

No	Penulis, tahun, judul	Tujuan penelitian	Metode	Sampel	Hasil penelitian
1.	Dika Budi Rachmanto & Feridha Nurhayati, 2014, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI SMA Taruna Nusa Harapan, SMA Taman Siswa SMAI Brawijaya di Kota Mojokerto	Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian perbandingan (<i>comparative research</i>)	Banyak sampel dari penelitian ini adalah 90 siswa dengan 30 siswa pada tiap sekolah yang diteliti	Hasilnya, penelitian ini tidak terlihat perbedaan antara siswa kelas XI antara SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan Juga SMA Taman Siswa Kota Mojokerto dalam hal tingkat kebugaran jasmani
2.	Mohammad Haris Akbar & Hari Wisnu, 2015, Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI Dan XII SMAN 3 Nganjuk	Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana dan juga seberapa tingkat kebugaran Jasmani seluruh siswa SMA Negeri 3 Nganjuk	Metode yang digunakan adalah penelitian jenis survei	Dalam penelitian ini menggunakan satu kelas pada tiap tingkatan kelas di SMAN 3 Nganjuk	Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani SMAN 3 Nganjuk menunjukkan kategori kurang bugar
3	Rusadi Paryanto, dkk., 2012, Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seperti apa pengaruh pendidikan jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa	Menggunakan Metode eksperimen dengan <i>Pre-eksperimen design</i>	Banyak sampel yang digunakan sebanyak 40 siswa	Hasilnya, penelitian ini menunjukkan pendidikan jasmani memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa
4	Azizol Maulana & Yanuar Kiram, 2010,	Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk	Metode dalam penelitian ini menggunakan	Sampel diambil dari siswa-siswi	Hasil dari penelitian ini adalah dari tes

No	Penulis, tahun, judul	Tujuan penelitian	Metode	Sampel	Hasil penelitian
	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	jenis deskriptif dengan melakukan survei	kelas X SMAN 2 Koto Baru Kab. Dharmasray yang berjumlah 69 anak	ebugaran jasmani yang telah diberikan yang berupa TKJI, siswa-siswi kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru masuk dalam kategori kurang bugar
5	Sukendro & Isnia Zulfa, 2018, Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Merangin	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMAN 10 Merangin	Metode yang digunakan adalah penelitian korelasi	Sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa dari acak dari total populasi 136 siswa (<i>random sampling</i>)	Hasilnya, kebugaran jasmani dengan ststus gizi siswa SMAN 10 Merangin memiliki hubungan yang dites menggunakan lari jarak 1000 meter
6	Mohammad Taufiqurrahman . 2016. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik	Tujuan penelitian ini untuk melihat perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI IPA dengan Kelas XI IPS di MAN 2 Gresik	Metode yang digunakan adalah metode non-eksperimen	Populasi yang digunakan adalah 80 siswa jumlah total dari kelas XI IPA 3 dan kelas XI IPS 4 MAN 2 Gresik	Hasilnya, kebugaran jasmani antara siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS 4 di MAN 2 Gersik tidak menunjukkan perbedaan yang berarti
7	Muhammad Muslih & Taufiq Hidayat. 2016, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMA Negeri 2 dengan Siswa SMA Negeri 4 Kota Probolinggo	Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 dengan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota	Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian komparatif	Sampel yang digunakan adalah 59 siswa, 30 anak kelas X di SMAN 2 Kota Probolinggo dan 29 siswa kelas X SMAN 4 Kota Probolinggo	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 2 dengan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo

No	Penulis, tahun, judul	Tujuan penelitian	Metode	Sampel	Hasil penelitian
		Probolinggo, dan 2) untuk mengetahui sekolah mana yang memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik		yang diambil secara acak	
8	Verry Kristian Ananta & Faridha Nurhayati, 2017, Hubungan Antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong)	Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui adanya korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, dan berapa besarnya sumbangan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah 4 Porong Kab. Sidoarjo	Metode yang digunakan adalah non-eksperimen	Sampel berjumlah 42 anak yang terdiri 20 siswa kelas XII IPA dan 22 siswa XII IPS	Hasilnya tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong Kabupaten Sidoarjo
9	Ridlo jauhari, 2015, Kebugaran Jasmani Siswa SMA dalam Pembelajaran Penjasorkes Ditinjau Dari Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah	Tujuan dalam penelitian ini adalah mendeskripsikan dan menganalisis hubungan faktor eksternal (status gizi, motivasi belajar, dan lingkungan sekolah) terhadap kebugaran jasmani siswa dalam proses pembelajaran penjasorkes SMAN 3 dan	Penelitian ini adalah menggunakan jenis korelasional	Sampel yang digunakan sebanyak 197 siswa kelas XI SMAN 3 dan SMAN 8 Kota Semarang	Hasilnya, adanya hubungan antara faktor eksternal terhadap kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran penjaskes SMAN 3 dan SMAN 8 Kota Semarang sebesar 47%

No	Penulis, tahun, judul	Tujuan penelitian	Metode	Sampel	Hasil penelitian
		SMAN 8 Kota Semarang			
10	Arif Pastriawan Cahyono & Heryanto Nur Muhammad, 2017, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Jurusan IPA dan Jurusan IPS (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya)	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Kesenjangan kebugaran jasmani siswa jurusan IPA dengan jurusan IPS di SMAN 12 Surabaya	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen	Sampel yang digunakan sebanyak 88 siswa IPA dan IPS kelas X SMAN 12 Surabaya	Hasilnya, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan IPA lebih baik dari pada siswa jurusan IPS SMAN 12 Surabaya
11	Novita Rahmawati & Setiyo Hartoto, 2016, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gresik dan SMA Negeri 1 Cerme	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran antara siswa kelas XI SMAN 1 Gresik dan SMAN 1 Cerme	Metode penelitian adalah kuantitatif non-eksperimen dengan model pendekatan komperatif	Sampel yang digunakan adalah siswa kelas XI dengan umur antara 16-17 tahun di SMAN 1 Gresik dan SMAN 1 Cerme	Hasilnya, tidak ada perbedaan berarti antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI SMAN 1 Gresik dan SMAN 1 Cerme
12	Alfi Rachmawati & Faridha Nurhayati, 2015, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah SMAN, MAN Dengan SMKN (Studi Pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Mojosari, Siswa Kelas X MAN	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas X SMKN 1 Pungging, SMAN 1 Mojosari dan MAN Mojosari	Penelitian ini perbandingan (<i>comparativere search</i>)	Penelitian ini menggunakan sampel 1 kelas dari setiap sekolah (kelas X SMKN 1 Pungging, SMAN 1 Mojosari dan MAN Mojosari)	Hasilnya, adanya perbedaan berarti antara tingkat kebugaan jasmani siswa kelas X SMKN 1 Pungging, SMAN 1 Mojosari dan MAN Mojosari

No	Penulis, tahun, judul	Tujuan penelitian	Metode	Sampel	Hasil penelitian
	Mojosari dan Siswa Kelas X di SMKN 1 Pungging)				
13	Hari Kurnia & Zarwan, 2019, Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok	Tujuan dari penelitian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok	Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif	Sampel yang digunakan sebanyak 27 orang siswa kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok	Hasilnya, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok adalah sedang
14	Hazmul Fadli & Afrizal S., 2019, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra	Tujuan dalam penelitian untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa putra SMAN12 Kerinci	Penelitian ini adalah penelitian deskriptif	Sampel menggunakan 25 siswa putra kelas X dan XI SMAN 12 Kerinci	Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut: 1) Status Gizi Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk dalam kategori Normal, dan 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMAN 12 Kerinci termasuk dalam kategori Sedang
15	Agi Ginanjar. 2018. Model Pembelajaran Taktis dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK	Tujuan penelitian ini, sebagai berikut: 1) untuk mengetahui perbedaan kebugaran jasmani antara kelompok siswa yang belajar melalui model pembelajaran langsung	Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen murni dengan desain faktorial	Sampel yang digunakan sebanyak 74 siswa SMK NU Kaplongan Indramayu	Hasil penelitian ini adalah: 1) kebugaran jasmani kelompok siswa yang belajar melalui model pembelajaran langsung lebih buruk, dan 2) tidak ada hubungan

No	Penulis, tahun, judul	Tujuan penelitian	Metode	Sampel	Hasil penelitian
		dengan siswa yang belajar melalui model pembelajaran taktis, dan 2) mengetahui adanya hubungan antara model pembelajaran dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa di SMK NU Kaplongan Indramayu			berarti antara model pembelajaran dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa di SMK NU Kaplongan Indramayu
16	Setiawan Budi Krisnanto. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas Unggulan dan Siswa Kelas Non Unggulan	Dalam penelitian ini memiliki tujuan mengetahui perbedaan tingkat kebugaran siswa kelas unggulan dan siswa kelas non-unggulan	Dalam penelitian ini menggunakan metode non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif	Sampel ang digunakan adalah kelas unggulan X-MIA 1 (38 siswa) dan kelas non-unggulan X-IBB (25 siswa)	Hasilnya, tidak adanya perbedaan berarti kebugaran jasmani antara kelas unggulan dengan kelas non-unggulan
17	Muhammad Firdaus Abidin dan Junaidi Budi Prihanto (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya	Fungsi penelitian ini guna mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstra Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan siswa yang ikut dalam ekstra Futsal di SMA Khadijah Surabaya	Jenis metode yang digunakan adalah non-eksperimen	Sampel yang digunakan adalah 36 siswa dengan rincian 18 siswa ekstra Futsal di SMA Khadijah Surabaya dan 18 siswa ekstra Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo	Hasilnya, tidak ada perbedaan yang berarti dari kedua sekolah yang siswanya mengikuti ekstra Futsal

No	Penulis, tahun, judul	Tujuan penelitian	Metode	Sampel	Hasil penelitian
18	Damar Puspo Prakoso & Setyo Hartoto. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma dr. Soetomo Surabaya	Fungsi penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstra bola voli di SMA dr. Soetomo Surabaya	Metode dalam penelitian ini adalah survei	Menggunakan sampel sebanyak 20 siswa ekstra bola voli SMA dr. Soetomo Surabaya	Hasilnya kebugaran jasmani siswa ekstra bola voli tergolong rendah
19	Rino Hariyono (2013). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Berdasarkan Letak Geografis (Studi Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Ngadirojo Dan Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan)	Fungsi penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra kelas X SMAN 1 Tulakan yang sekolah di dataran tinggi dengan siswa putra kelas X SMAN Ngadirojo yang sekolah di dataran rendah	metode yang digunakan adalah non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif	Sampel yang digunakan sebanyak 46 siswa	Hasilnya, 1) adanya perbedaan kebugaran dari kedua kelompok sampel, dan 2) kelompok sampel dataran tinggi memiliki kebugaran jasmani yang baik dibandingkan siswa yang sekolah di dataran rendah
20	Eko Yanuarto Mustaqim. (2013). Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Bangsal	Fungsi penelitian ini untuk mengetahui hubungan dan berapa besarnya antara kadar Hb siswa dengan kebugaran jasmani mereka	Metode yang digunakan adalah non-eksperimen melalui pendekatan kuantitatif menggunakan desain korelasional	Sampel yang digunakan adalah 25 siswa ekstra sepakbola SMAN 1 Bangsal	Hasil dari penelitian ini adanya hubungan signifikan kebugaran jasmani dikarenakan kadar Hb pada siswa SMAN 1 Bangsal yang mengikuti ekstra sepakbola

DISKUSI/PEMBAHASAN

Sekolah-sekolah yang memiliki sarana prasarana, durasi, pembelajaran, waktu pembelajaran olahraga dan ekstrakurikuler yang sama akan memiliki siswa dengan kebugaran jasmani yang sama pula. Kebugaran jasmani dan aktifitas fisik adalah faktor yang signifikan dalam perkembangan kognitif dan prestasi anak (Fedewa, A. L., & Ahn, S., 2011). Sedangkan kebugaran jasmani antara siswa program IPA dan Program memiliki perbedaan yang signifikan. Siswa program IPA mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa program IPS. Salah satu penyebabnya adalah siswa program IPA memiliki aktivitas yang lebih padat dibandingkan siswa program IPS. Namun dipenelitian yang lainnya tidak ada hubungan kebugaran jasmani antara siswa program IPA dan IPS tapi faktor utama yang membedakan adalah aktivitas fisik yang dilakukan. Dibeberapa daerah di Indonesia kebugaran jasmani siswa SMA masih rendah karena pembelajaran olahraga kurang maksimal. Alokasi pembelajaran di beberapa sekolah hanya 2 x 45 menit yang menimbulkan kurangnya aktivitas fisik.

Banyak sekali komponen-komponen pembentuk kebugaran jasmani. Komponen tersebut dibagi menjadi dua, yakni: komponen yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani tentunya ada faktor pendukung yang tidak bisa dipisahkan, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yang mendukung komponen pembentuk kebugaran jasmani diatas, salah satu pendukungnya yaitu ststus gizi. Artinya, dengan aktifitas fisik yang sama seorang anak SMA dengan status gizi yang baik akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa yang lainnya. Kapasitas *Cardiovascular* secara independen menjadi variabel akademik di masa muda, juga menjadi indikator dari kebugaran jasmani (Esteban, c., et al. 2014). Sedangkan merokok adalah salah satu faktor penurunan kebugaran jasmani karena merokok akan menurunkan kemampuan *Cardiovascular* dalam tubuhnya yang akan berdampak besar pada kebugaran jasmani.

Remaja yang gagal dalam memenuhi pedoman aktivitas fisik dan penguatan otot memiliki peluang tinggi untuk tidak memiliki kebugaran jasmani (Morrow Jr, J. R., et al. 2013). Instrumen yang bisa digunakan dalam menilai tingkat kebugaran siswa SMA macam-macam bentuknya, termasuk lari 1000 m. Lari dengan jarak 1000 m cocok digunakan untuk anak antara 16-19 tahun. Tes ini menjadi tolak ukur kesegaran jasmani karena mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Selain tes dengan lari 1000 m tes kebugaran jasmani juga bisa dilakukan menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) tes ini memiliki fungsi yang sama dengan lari 1000 m yakni mengukur koordinasi jantung, pembuluh darah dan kinerja paru-paru atau dengan kata lain mengukur *Cardiovascular*. Namun di Indonesia sendiri sudah mempunyai tes untuk mengukur kesegaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang sering digunakan dan sudah disesuaikan dengan kondisi anak-anak di Indonesia. Untuk TKJI usia 16-19 tahun atau anak usia SMA tes yang digunakan rangkaian tes *sprint* 60 m, *pull-up* 60 detik, *sit-up* selama 60 detik, *vertical jump*, dan lari dengan jarak 1200 m.

SIMPULAN

Dari hasil review 20 artikel diatas dapat disimpulkan beberapa hal dibawah ini:

1. Masih banyak siswa tingkat SMA yang belum memiliki kebugaran jasmani yang baik.
2. Faktor utama dalam kebugaran jasmani siswa SMA adalah aktivitas yang dilakukan siswa. Siswa yang aktif melakukan aktivitas adalah salah satu tanda dia memiliki kebugaran jasmani yang baik dibandingkan temannya yang pasif. faktor pendukung lain dalam pembentukan dan penurunan kebugaran jasmani adalah status gizi dan merokok.
3. instrumen kebugaran jasmani yang memuat semua unsur kebugaran jasmani adalah TKJI.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. F. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya*.
- Achmat, F. (2013). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Akademik Siswa (Studi Pada Kelas XI MAN Mojosari). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 1*(2).
- Alfian, M. (2011). Pendidikan Sejarah dan Permasalahan yang Dihadapi. *Khazanah Pendidikan, 3*(2).
- Ananta, K. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 5*(3).
- Budi Krisnanto, Setiawan. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas Unggulan dan Siswa Kelas Non Unggulan (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kertosono). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 3*(1).
- Budi Rachmanto, D. (2014). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas Xi Sma Islam Brawijaya, Sma Taruna Nusa Harapan, Dan Sma Taman Siswa Di Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 2*(1).
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C. M., Martinez-Gomez, D., del-Campo, J., González-Galo, A., Padilla-Moledo, C., ... & Up & Down Study Group. (2014). Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. *The journal of pediatrics, 165*(2), 306-312.
- Fadli, H. (2019). Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra. *Jurnal Patriot, 2*(5), 1191-1196.
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport, 82*(3), 521-535.
- Ginanjar, A. Model Pembelajaran Taktis dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK.
- Haris Akbar, M. (2016). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 3*(3).

- Hariyono, R. (2013). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Berdasarkan Letak Geografis (Studi Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Ngadirojo Dan Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2).
- Irawan, M. (2018). Studi Kesegaran Jasmani Berdasarkan Modifikasi Waktu Belajar PJOK di SMP Negeri Kota Malang. *SKRIPSI Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan-Fakultas Ilmu Keolahragaan UM*.
- Jauhari, R. (2015). Kebugaran Jasmani Siswa Sma Dalam Pembelajaran Penjasorkes Ditinjau Dari Status Gizi, Motivasi Belajar Dan Lingkungan Sekolah (*Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang*).
- Kurnia, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 2(1), 226-231.
- Listyanto, A. (2015). Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).
- Maulana, A., & Kiram, Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 24-28.
- Morrow Jr, J. R., Tucker, J. S., Jackson, A. W., Martin, S. B., Greenleaf, C. A., & Petrie, T. A. (2013). Meeting physical activity guidelines and health-related fitness in youth. *American journal of preventive medicine*, 44(5), 439-444.
- Muslih, M. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa SMA Negeri 2 Dengan Siswa SMA Negeri 4 Kota Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Nosa, S., & Septian, A. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Paryanto, R., & Wati, I. (2012). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 2(5).
- Pastriawan, C. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Jurusan IPA dan Jurusan IPS (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(2).
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 9-13.
- Rachmawati, A. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah SMAN, MAN dengan SMKN (Studi Pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Mojosari, Siswa Kelas X MAN Mojosari dan Siswa Kelas X di SMKN 1 Pungging). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3).
- Rahmawati, N. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gresik dan SMA Negeri 1 Cerme. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3).
- Sukendro, S., & Zulfa, I. Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Merangin. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 215-226.

- Taufiqurrohman, M. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3).
- Yanuarto Mustaqim, Eko. (2013). Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Bangsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3).

Lampiran

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 1

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Dika Budi Rachmanto & Feridha Nurhayati, 2014, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas XI SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan SMA Taman Siswa di Kota Mojokerto
Halaman	6
Metode:	Perbandingan Subjek: 30 siswa Alat ukur: Analisis: anova
Hasil	Hasilnya, penelitian ini tidak terlihat perbedaan antara siswa kelas XI antara SMA Islam Brawijaya, SMA Taruna Nusa Harapan, dan Juga SMA Taman Siswa Kota Mojokerto dalam hal tingkat kebugaran jasmani
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 2

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Mohammad Haris Akbar & Hari Wisnu, 2015, Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI Dan XII SMAN 3 Nganjuk
Halaman	7
Metode:	survei Subjek: kelas X sebanyak 1 kelas, kelas XI 1 kelas dan kelas XII 1 kelas. Alat ukur: TKJI Analisis: Presentase

Hasil	Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani SMAN 3 Nganjuk menunjukkan kategori kurang bugar
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 3

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Rusadi Paryanto, dkk., 2012, Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani
Halaman	9
Metode:	Eksperimen Subjek: 40 siswa Alat ukur: MSF Analisis: Uji-T
Hasil	Hasilnya, penelitian ini menunjukkan pendidikan jasmani memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 4

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Azizol Maulana & Yanuar Kiram, 2010, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya
Halaman	5
Metode:	Survei Subjek: 69 siswa Alat ukur: TKJI Analisis: <i>ststistic descriptif</i> dan presentase

Hasil	Hasil dari penelitian ini adalah dari tes ebugaran jasmani yang telah diberikan yang berupa TKJI, siswa-siswi kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru masuk dalam kategori kurang bugar
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 5

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Sukendro & Isnia Zulfa, 2018, Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Merangin
Halaman	12
Metode:	Korelasi Subjek: 30 siswa Alat ukur: Tes Antropometri Gizi dan Tes lari 1000 meter Analisis: Uji -T
Hasil	Hasilnya, kebugaran jasmani dengan ststus gizi siswa SMAN 10 Merangin memiliki hubungan yang dites menggunakan lari jarak 1000 meter
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 6

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Mohammad Taufiqurrahman. 2016. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik
Halaman	5

Metode:	Non eksperimen Subjek: 80 siswa Alat ukur: TKJI Analisis: Uji-T
Hasil	Hasilnya, kebugaran jasmani antara siswa kelas XI IPA dengan siswa kelas XI IPS 4 di MAN 2 Gersik tidak menunjukkan perbedaan yang berarti
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 7

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Muhammad Muslih & Taufiq Hidayat. 2016, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMA Negeri 2 dengan Siswa SMA Negeri 4 Kota Probolinggo
Halaman	6
Metode:	Perbandingan Subjek: 59 siswa Alat ukur: Analisis: <i>Chi-Square</i>
Hasil	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan antara tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 2 dengan siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Probolinggo
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 8

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Verry Kristian Ananta & Faridha Nurhayati, 2017, Hubungan Antara Status Gizi dengan Kebugaran

	Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong)
Halaman	5
Metode:	Non-eksperimen Subjek: 41 siswa Alat ukur: Analisis: regresi
Hasil	Hasilnya tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA Muhammadiyah 4 Porong Kabupaten Sidoarjo
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 9

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Ridlo jauhari, 2015, Kebugaran Jasmani Siswa SMA dalam Pembelajaran Penjasorkes Ditinjau Dari Status Gizi, Motivasi Belajar dan Lingkungan Sekolah
Halaman	30
Metode:	Korelasional Subjek: 197 siswa Alat ukur: Analisis: regresi
Hasil	Hasilnya, adanya hubungan antara faktor eksternal terhadap kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran penjaskes SMAN 3 dan SMAN 8 Kota Semarang sebesar 47%
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 10

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Arif PASTRIAWAN Cahyono & Heryanto Nur Muhammad, 2017, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Jurusan IPA dan Jurusan IPS (Studi pada Siswa Kelas X SMAN 12 Surabaya)
Halaman	6
Metode:	Non-eksperimen Subjek: 88 siswa Alat ukur: MFT Analisis: Uji-T
Hasil	Hasilnya, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X jurusan IPA lebih baik dari pada siswa jurusan IPS SMAN 12 Surabaya
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 11

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Novita Rahmawati & Setiyo Hartoto, 2016, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gresik dan SMA Negeri 1 Cerme
Halaman	5
Metode:	Non-eksperimen Subjek: siswa kelas XI SMAN 1 Cerme Alat ukur: <i>Test Sport Search</i> Analisis: Uji-T
Hasil	Hasilnya, tidak ada perbedaan berarti antara tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas XI SMAN 1 Gresik dan SMAN 1 Cerme

Keterkaitan dengan artikel lain	
---------------------------------	--

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 12

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Alfi Rachmawati & Faridha Nurhayati, 2015, Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah SMAN, MAN Dengan SMKN (Studi Pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Mojosari, Siswa Kelas X MAN Mojosari dan Siswa Kelas X di SMKN 1 Pungging)
Halaman	10
Metode:	Perbandingan Subjek: 3 kelas X dari masing masing sekolah Alat ukur: MFT Analisis: uji-F
Hasil	Hasilnya, adanya perbedaan berarti antara tingkat kebugaan jasmani siswa kelas X SMKN 1 Pungging, SMAN 1 Mojosari dan MAN Mojosari
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 13

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Hari Kurnia & Zarwan, 2019, Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok
Halaman	6
Metode:	Deskriptif Subjek: 27 siswa Alat ukur: Analisis: tubulasi frekuensi

Hasil	Hasilnya, menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMAN 2 Lembang Jaya Kabupaten Solok adalah sedang
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 14

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Hazmul Fadli & Afrizal S., 2019, Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra
Halaman	11
Metode:	Deskriptif Subjek: 25 siswa Alat ukur: TKJI dan timbang badan Analisis: rumus presentase
Hasil	Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : 1) Status Gizi Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Normal. 2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 12 Kerinci termasuk pada kategori Sedang.
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 15

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Agi Ginanjar, 2018, Model Pembelajaran Taktis dan Motivasi Belajar Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK
Halaman	12
Metode:	Eksperimen Subjek: 74 siswa Alat ukur:

	Analisis: anova dua jalur
Hasil	Kebugaran jasmani kelompok siswa yang belajar melalui model pembelajaran langsung lebih buruk Tidak ada hubungan berarti antara model pembelajaran dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa di SMK NU Kaplongan Indramayu
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 16

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Setiawan Budi Krisnanto. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Kelas Unggulan dan Siswa Kelas Non Unggulan
Halaman	Non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif
Metode:	non-eksperimen Subjek: kelas unggulan X-MIA 1 (38 siswa) dan kelas non-unggulan X-IBB (25 siswa) Alat ukur: Analisis:
Hasil	Hasilnya, tidak adanya perbedaan berarti kebugaran jasmani antara kelas unggulan dengan kelas non-unggulan
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 17

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Muhammad Firdaus Abidin dan Junaidi Budi Prihanto (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti

	Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya
Halaman	
Metode:	non-eksperimen Subjek: 36 siswa Alat ukur: Analisis:
Hasil	Hasilnya, tidak ada perbedaan yang berarti dari kedua sekolah yang siswanya mengikuti ekstra Futsal
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 18

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Damar Puspo Prakoso & Setyo Hartoto. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma dr. Soetomo Surabaya
Halaman	
Metode:	survei Subjek: 20 siswa yang mengikuti ekstra bola voli SMA dr. Soetomo Surabaya Alat ukur: Analisis:
Hasil	Hasilnya kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstra bola voli tergolong rendah
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 19

FORMAT 1

Penulis, tahun, judul	Rino Hariyono (2013). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Berdasarkan Letak Geografis (Studi Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Ngadirojo Dan Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan)
Halaman	
Metode:	non-eksperimen Subjek: 46 siswa Alat ukur: Analisis:
Hasil	adanya perbedaan kebugaran dari kedua kelompok sampel kelompok sampel dataran tinggi memiliki kebugaran jasmani yang baik dibandingkan siswa yang sekolah di dataran rendah
Keterkaitan dengan artikel lain	

Format Pengumpulan Data Hasil Analisis Artikel

Artikel 20

FORMAT 1	
Penulis, tahun, judul	Eko Yanuarto Mustaqim. (2013). Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMAN 1 Bangsal
Halaman	
Metode:	non-eksperimen Subjek: 25 siswa SMAN 1 Bangsal Alat ukur: Analisis:
Hasil	Hasil dari penelitian ini adanya hubungan signifikan kebugaran jasmani dikarenakan kadar Hb pada siswa SMAN 1 Bangsal yang mengikuti ekstra sepakbola
Keterkaitan dengan artikel lain	