

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum

SMA Negeri 5 Denpasar pada awalnya adalah Sekolah Menengah Pembangunan Persiapan (SMPP) Nomor 32 dari 40 SMPP seluruh Indonesia, yakni suatu sekolah model yang disiapkan untuk memberikan ketrampilan praktis yang dibutuhkan masyarakat, oleh karenanya fasilitas yang disediakan cukup memadai. Bantuan langsung dari Pemerintah Jepang pun diterima dan masih dapat digunakan sampai sekarang seperti beberapa mikroskop. Ketrampilan yang pernah diberikan kepada siswa saat itu antara lain ketrampilan pertukangan, permesinan, pertanian sampai ilmu maritime.

Pada tanggal 15 Agustus 1985 SMPP beralih status menjadi SMA, termasuk SMPP Nomor 32 beralih status menjadi SMA Negeri Denpasar, berubah nama menjadi SMA Negeri 5 Denpasar. SMA Negeri 5 Denpasar beralamat di JL. Sanitasi No 2 Sidakarya. SMA Negeri 5 Denpasar memiliki luas area sekolah 25.000 m², serta memiliki berbagai fasilitas seperti 32 Ruang kelas, Perpustakaan, Laboratorium Biologi, Fisika, Kimia, Komputer, Bahasa, Aula, Ruang Pertemuan, Lapangan Utara, dan Lapangan Basket. Adapun data siswa/siswi di SMAN 5 Denpasar per Juli 2017 yaitu sebagai berikut ;

Tabel 5
Data Siswa/Siswi SMAN 5 Denpasar per Juli 2017

Kelas	f (orang)
X	413
XI	393
XII	408
Total	1214

Sumber : Profil SMAN 5 Denpasar tahun 2018

Ketenagaan yang ada di SMAN 5 Denpasar yaitu sebanyak 96 orang, yang dipimpin oleh 1 orang Kepala sekolah, dengan proporsi ketenagaan sebagian besar terdapat pada guru tetap/ PNS yaitu sebanyak 58 orang (60,5%), dan tenaga lainnya dijelaskan lebih rinci pada tabel 6.

Tabel 6
Ketenagaan di SMAN 5 Denpasar

Guru / Staff	f (orang)
Kepala Sekolah	1
Wakil Kepala Sekolah	4
Guru Tetap / PNS	58
Guru Tidak Tetap	13
Kepala Tenaga Administrasi	1
Pegawai Administrasi Tetap	13
Pegawai Administrasi Honorer	6
Total Guru dan Staff	96

Sumber : Profil SMAN 5 Denpasar tahun 2018

Selain melakukan proses belajar mengajar, setiap siswa di SMA Negeri 5 Denpasar juga wajib mengikuti ekstrakurikuler yang bertujuan untuk pengembangan minat dan bakat yang dimiliki serta untuk pencapaian prestasi yang optimal oleh siswa/siswinya. Di SMA Negeri 5 Denpasar terdapat ekstrakurikuler yaitu PMR (Palang Merah Remaja), Sispala Priyahitta Bhuana, Paskibra, English Guilding, Tari Bali, KSPAN, Modern Dance, Basket, Teater Limas, KIR, Softball, Baseball, Seni Tabuh (Kusuma Wicitra), Cricket, Jurnalistik, Bulu Tangkis, Kempo, Volly. Waktu pelaksanaan ekstrakurikuler sesuai dengan jadwal yang diberikan pelatih dan durasi ekstrakurikuler ditentukan oleh pelatih masing - masing. Ekstrakurikuler Menari dilaksanakan setiap 1 minggu sekali yaitu hari jumat setelah pulang sekolah dengan durasi setiap kali latihan yaitu 2 jam. Ekstrakurikuler Olahraga juga dilaksanakan 1 kali dalam 1 minggu pada hari sabtu sore dengan durasi waktu setiap kali latihan adalah 2 jam.

2. Karakteristik Sampel

a. Umur Sampel Penelitian

Sebaran sampel menurut umur dan jenis ekstrakurikuler Menari dan Olahraga dapat dilihat seperti pada Tabel 7.

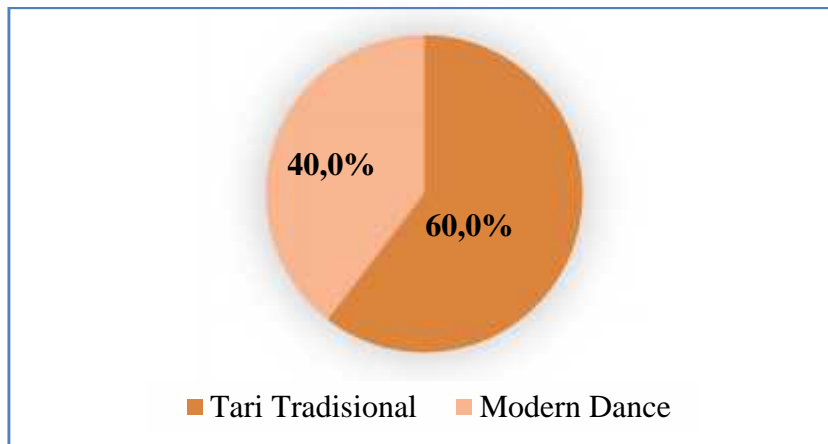
Tabel 7
Sebaran sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga berdasarkan umur

Umur	Menari		Olahraga	
	f	%	f	%
15	6	12,5	8	19,5
16	30	62,5	25	61,0
17	12	25,0	7	17,1
18	-	-	1	2,4
Jumlah	48	100,0	41	100,0

Berdasarkan Tabel 7, sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga, sebagian besar berumur 16 tahun yaitu sebanyak 30 sampel (62,5%) ekstrakurikuler menari, dan sebanyak 25 sampel (61,0%) ekstrakurikuler olahraga. Adapun sampel yang berumur 18 tahun sebanyak 1 sampel (2,4%) terdapat pada ekstrakurikuler olahraga, sedangkan pada ekstrakurikuler menari tidak ada.

b. Jenis Ekstrakurikuler Menari

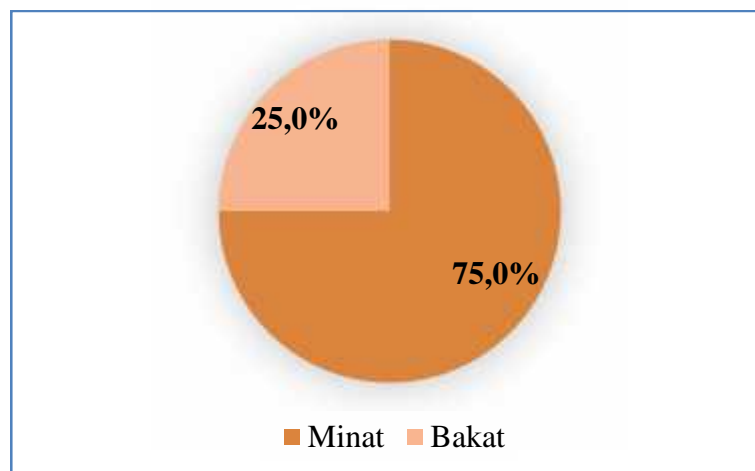
Pada Gambar 2, tampak sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari, sebagian besar mengikuti ekstrakurikuler Tari Tradisional yaitu sebanyak 29 sampel (60,0%).



Gambar 2

Diagram Potong Melintang Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Ekstrakurikuler Menari

Sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari sebagian besar dengan alasan minat yaitu 36 orang (75,0%). Untuk lebih lengkapnya alasan sampel memilih mengikuti ekstrakurikuler dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3

Diagram Potong Melintang Sebaran Sampel Berdasarkan Alasan Sampel Mengikuti Ekstrakurikuler Menari

Setelah mengikuti latihan sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari merasakan beberapa pengaruh setelah mengikuti latihan ekstrakurikuler tersebut. Untuk selengkapnya pengaruh yang dirasakan sampel setelah mengikuti ekstrakurikuler dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8
Sebaran sampel ekstrakurikuler menari berdasarkan pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti latihan ekstrakurikuler menari

Pengaruh	Menari	
	f	%
Lelah	45	93,8
Bugar	1	2,0
Sakit	2	4,2
Jumlah	48	100,0

Sebagian besar pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti ekstrakurikuler menari adalah lelah yaitu, pada ekstrakurikuler menari sebanyak 45 sampel (93,8%).

c. Jenis Ekstrakurikuler Olahraga

Sampel yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga lebih banyak yang mengikuti Softball yaitu 15 orang (36,6%). Untuk lebih lengkapnya mengenai jenis ekstrakurikuler olahraga dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9
Sebaran sampel berdasarkan jenis ekstrakurikuler olahraga

Ekstrakurikuler	f	%
Basket	9	21,9
Bulu Tangkis	10	24,4
Cricket	7	17,1
SoftBall	15	36,6
Jumlah	41	100,0

Sampel yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga sebagian besar dengan alasan minat yaitu 37 orang (90,2%), Untuk lebih lengkapnya alasan sampel memilih mengikuti ekstrakurikuler dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10
Sebaran sampel ekstrakurikuler olahraga berdasarkan alasan memilih

Alasan	f	%
Bakat	3	7,3
Minat	37	90,2
Mengikuti Teman	1	2,5
Jumlah	41	100,0

Sampel yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga merasakan beberapa pengaruh setelah mengikuti latihan ekstrakurikuler tersebut. Pengaruh yang dirasakan sampel setelah mengikuti ekstrakurikuler dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11

Sebaran sampel ekstrakurikuler olahraga berdasarkan pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti latihan ekstrakurikuler olahraga

Pengaruh	Olahraga	
	f	%
Lelah	34	82,9
Bugar	1	2,5
Sakit	6	14,6
Jumlah	41	100,0

Berdasarkan Tabel 12, sampel yang merasakan pengaruh lelah sebanyak 34 sampel (82,9%), sedangkan hanya sebagian kecil yaitu 1 sampel yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga merasakan pengaruh bugar.

3. Hasil pengamatan terhadap obyek penelitian

a. Komposisi Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian pada ekstrakurikuler menari rata-rata nilai *z-score* + 0,05 SD, nilai yang paling tinggi yaitu + 2,31 SD dan yang terendah -1,87 SD. Sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga rata-rata nilai *z-score* + 0,2 SD, nilai yang paling tinggi yaitu + 4,18 SD dan yang terendah -1,85 SD. Komposisi tubuh (IMT/U) dapat dikategorikan menjadi 5, tetapi tidak ada sampel yang termasuk kategori kurus dan sangat kurus. Data komposisi tubuh sampel dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12
Sebaran sampel ekstrakurikuler menari dan olahraga berdasarkan Komposisi Tubuh

Status Gizi	Menari		Olahraga	
	f	%	f	%
Normal	41	85,4	31	75,6
Gemuk	5	10,4	5	12,2
Obesitas	2	4,2	5	12,2
Jumlah	48	100,0	41	100,0

Pada Tabel 12, dapat dilihat bahwa komposisi tubuh sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari maupun olahraga sebagian besar memiliki kategori normal yaitu ekstrakurikuler menari sebanyak 41 sampel (85,4%), dan pada ekstrakurikuler olahraga sebanyak 31 sampel (75,6%), tetapi pada sampel yang termasuk kategori obesitas lebih banyak pada ekstrakurikuler olahraga yaitu 5 sampel (12,2%) dibandingkan pada ekstrakurikuler menari hanya 2 sampel (4,2%).

b. Kebugaran Fisik

Berdasarkan hasil penelitian pada ekstrakurikuler menari rata – rata nilai prediksi $VO_2\text{max}$ 25,6 ml/kg/menit, nilai yang paling tinggi 28,3 ml/kg/menit dan yang terendah dengan nilai 22,5 ml/kg/menit. Sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga rata – rata nilai prediksi $VO_2\text{max}$ 27,3 ml/kg/menit, nilai yang tertinggi 34,0 ml/kg/menit dan yang terendah dengan nilai 20,8 ml/kg/menit. Kebugaran fisik dapat dikategorikn menjadi 3, tetapi tidak terdapat sampel yang memiliki tingkat

kebugaran dengan kategori baik. Data kebugaran fisik sampel dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 13
Sebaran sampel ekstrakurikuler menari dan olahraga berdasarkan Kebugaran Fisik

Kebugaran Fisik	Menari		Olahraga	
	f	%	f	%
Kurang	48	100,0	37	90,2
Cukup	0	0	4	9,8
Jumlah	48	100,0	41	100,0

Pada Tabel 13, dapat dilihat bahwa seluruh sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari memiliki kebugaran fisik kategori kurang. Sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga terdapat 4 sampel (9,8%) yang memiliki kebugaran fisik kategori cukup.

4. Analisis Data

a. Perbedaan Komposisi Tubuh pada Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga

Pengujian statistik terhadap perbedaan komposisi tubuh pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14
Uji Beda Komposisi Tubuh Berdasarkan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler	n (orang)	Rerata	SD	P value
Menari	48	+ 0,05	1,0	0.559
Olahraga	41	+ 0,2	1,4	

Setelah dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan uji *independent t-test* diperoleh pada $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,559$ ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan komposisi tubuh pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga.

b. Perbedaan Kebugaran Fisik pada Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga

Pengujian statistik terhadap perbedaan komposisi tubuh pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga dapat dilihat pada Tabel 15.

Tabel 15
Uji Beda Kebugaran Fisik Berdasarkan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler	n (orang)	Rerata	SD	P value
Menari	48	25.6	1.6	0.000
Olahraga	41	27.3	2.5	

Setelah dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan uji *independent t-test* pada $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_1 diterima.

Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kebugaran fisik pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Sampel

Dilihat dari umur, sebagian besar sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari maupun olahraga berumur 16 tahun yaitu pada ekstrakurikuler menari 30 sampel (62,5%) dan olahraga 25 sampel (61,0%), ini dikarenakan sampel lebih banyak yang kelas X, dibandingkan kelas XI dan XII .Sebagian besar jenis ekstrakurikuler menari yang diikuti adalah tari tradisional sebanyak 29 sampel (60,0%), kemungkinan dikarenakan ekstrakurikuler tari tradisional merupakan salah satu ekstrakurikuler yang berprestasi selain itu lebih banyak yang hanya bisa tari tradisional dibandingkan *modern dance*, sedangkan pada jenis ekstrakurikuler olahraga yang paling banyak diikuti yaitu softball sebanyak 15 sampel (36,6%), ini kemungkinan karena ekstrakurikuler softball merupakan ekstrakurikuler yang banyak menghasilkan prestasi, sehingga banyak menarik minat sampel untuk mengikutinya. Dilihat dari alasan sampel mengikuti kegiatan ekstrakurikuler menari maupun olahraga sebagian besar yaitu pada menari 36 sampel (75,0%) dan olahraga 37 sampel (90,2%) mengikuti ekstrakurikuler dengan alasan minat. Jika dilihat pengaruh yang dirasakan sampel setelah mengikuti ekstrakurikuler menari maupun olahraga sebagian besar yang merasakan pengaruh lelah yaitu pada ekstrakurikuler menari 45 sampel (93,8%) dan olahraga 34 sampel (82,9%), sedangkan hanya

sebagian kecil yaitu 1 sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga merasakan pengaruh bugar, karena hasil penelitian menunjukkan kebugaran fisik pada sampel lebih banyak dengan kategori kurang.

2. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah proporsi relative jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh. Melalui pengukuran komposisi tubuh apakah terdapat kelebihan lemak dalam tubuh (ACSM, 2013). Pada masa remaja, terutama pada remaja putri sangat memperhatikan komposisi tubuh. Remaja putri yang menginginkan tubuh ideal, selain memperhatikan asupan makan yaitu dengan cara melakukan aktifitas fisik yang cukup salah satunya mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga. Pada ekstrakurikuler menari sebagian besar memiliki komposisi tubuh kategori normal yaitu 41 sampel (85,4%), terdapat juga kategori gemuk sebanyak 5 sampel (10,4%), dan kategori obesitas paling sedikit yaitu 2 sampel (4,2%). Hal yang sama juga terdapat pada ekstrakurikuler olahraga, sebagian besar sampel memiliki komposisi tubuh kategori normal yaitu 31 sampel (75,6%), terdapat juga kategori gemuk dan obesitas masing-masing sebanyak 5 sampel (12,2%). Jika dibandingkan, komposisi tubuh kategori gemuk dan obesitas lebih banyak pada ekstrakurikuler olahraga dibandingkan menari. Hal ini kemungkinan dapat dikarenakan pada sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari lebih menginginkan bentuk tubuh yang ideal untuk memudahkan bergerak dan menunjang penampilannya pada saat menari, hal ini sejalan dengan penelitian Kilion dan Dean (2014) yang menyebutkan sebanyak 73% penari memiliki *body image* negative dan menginginkan bentuk tubuh yang lebih

kurus untuk menunjang penampilannya. Pada ekstrakurikuler olahraga yang mengalami gemuk dan obesitas kemungkinan dikarenakan karena konsumsi makanan yang berlebih. Menurut Almatsier (2002) konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah berlebih, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan.

Di Indonesia hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi gemuk pada remaja berumur 16-18 tahun 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas). Di Provinsi Bali prevalensi remaja yang berumur 16-18 tahun dengan dengan katagori gemuk 8,6% dan obesitas 2,6% (Depkes RI,2013). Jika dibandingkan dengan remaja yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga lebih besar prevalensi gemuk dan obesitas pada remaja yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut dibandingkan dengan remaja di Indonesia maupun Bali, tetapi jika dilihat dari hasil Riskesdas (2013) di Kota Denpasar prevalensi gemuk pada remaja yang berumur 16 – 18 tahun sebesar 14,1%, hasil ini menunjukkan lebih kecil prevalensi gemuk pada sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga di SMA N 5 Denpasar dibandingkan prevalensi gemuk pada remaja di Kota Denpasar. Banyak faktor yang menjadi penyebab kegemukan didalamnya terdapat komponen genetic dan prilaku (Ekelund, 2005). Kebiasaan makan dan aktifitas fisik merupakan komponen perilaku yang dipengaruhi faktor lingkungan, social ekonomi dan budaya (Sidoti E,2009).

Pada saat dilakukan pengujian statistik terhadap perbedaan komposisi tubuh pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga dengan menggunakan uji *independent t-test* diperoleh nilai $p = 0,559$ ($> 0,05$), sehingga H_0 diterima. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada

perbedaan komposisi tubuh pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian Nastiti (2017), yang mendapatkan hasil tidak ada perbedaan status gizi pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dan futsal di SMK Teuku Umar Kota Semarang. Menurut Sharkey (2011) pada aktivitas menari energi yang dikeluarkan setara dengan energi pada saat melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas sedang seperti senam atau olahraga permainan lainnya.

3. Kebugaran Fisik

Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari – hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depkes RI,2005). Remaja putri yang menginginkan tubuh yang bugar dapat dengan melakukan aktifitas fisik yang rutin. Aktifitas fisik tidak hanya dapat dilakukan dirumah tetapi juga dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan yang ada disekolah yaitu ekstrakurikuler menari dan olahraga. Pada ekstrakurikuler menari yang kebugaran fisiknya dengan kategori kurang yaitu 48 sampel (100,0%). Sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga terdapat 4 sampel (9,8%) yang kebugaran fisiknya dengan kategori cukup, dan sisanya termasuk kategori kurang. Menurut Widodo (2000), tingkat kebugaran fisik pelajar di Indonesia rendah, bahkan sangat rendah. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keadaan fisik seseorang seperti keadaan gizi, keadaan cuaca, kelembapan , genetik seperti proporsi tubuh yang berbeda antara siswa satu dan yang lainnya.

Hasil penelitian mengenai hubungan frekuensi olahraga terhadap kebugaran jasmani terhadap pekerja kontruksi di PT. PP (PERSERO) TBK menunjukkan

frekuensi olahraga pekerja yang tergolong jarang yaitu <3 kali seminggu sebagian besar memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dengan persentase 71,4% dan frekuensi olahraga pekerja yang tergolong 3 kali seminggu memiliki tingkat kebugaran kategori sedang dengan persentase 70% (Nurfadli,dkk 2015). Di Indonesia, hasil pengukuran tingkat kebugaran fisik di 22 provinsi yang dilakukan oleh pusat kesegaran jasmani pada tahun 2005 terhadap 7685 orang sampel diketahui 34,4% dengan tingkat kebugaran fisik kurang dan kurang sekali, 9,53% dengan tingkat kebugaran fisik baik dan baik sekali, dan sisanya dinyatakan sedang (Susilowati, 2007). Jika dibandingkan data tersebut lebih tinggi prevalensi kebugaran fisik kurang pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut dibandingkan dengan prevalensi kebugaran fisik kurang di Indonesia. Dari hasil pengamatan penulis kemungkinan disebabkan sebelum mengikuti tes kebugaran fisik, terdapat sampel yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik atau tidak beristirahat yang cukup pada malam hari sebelum dilakukan test tersebut, dan waktu atau durasi kurang saat sampel melakukan pemanasan sebelum tes kebugaran fisik. Jika dilihat dari kegiatan diluar ekstrakurikuler hanya 20 orang yang mengikuti kegiatan diluar ekstrakurikuler, kegiatan tersebut seperti ikut dalam organisasi, club olahraga, sanggar tari, atau bermain musik tradisional. Menurut Abdul Kadir, 1990 dalam Nala (2001), untuk mencapai kebugaran fisik yang baik tidak hanya dengan latihan fisik, melainkan ada beberapa hal penting seperti zat gizi yang cukup. Jika aspek gizi tercukupi akan memberi peran dalam upaya peningkatan kebugaran fisik.

Setelah dilakukan pengujian statistik terhadap perbedaan kebugaran fisik pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga dengan

menggunakan uji *independent t-test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_1 diterima. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kebugaran fisik pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga. Hasil ini sejalan dengan penelitian Herjan Budi S (2009) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara peserta ekstrakurikuler bola voli dan bola basket di SMA Negeri 2 Wates.

Adanya perbedaan kebugaran fisik pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga menunjukkan ekstrakurikuler olahraga dapat lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik dibandingkan dengan ekstrakurikuler menari, ini dilihat dari rata – rata nilai prediksi VO_2max pada ekstrakurikuler menari yaitu 25.6 sedangkan rata – rata nilai prediksi VO_2max pada ekstrakurikuler olahraga lebih tinggi jika dibandingkan menari yaitu 27.3. Nilai prediksi VO_2max tertinggi juga terdapat pada sampel yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga yaitu 34. Adanya perbedaan ini disebabkan oleh beberapa faktor, dilihat dari frekuensi dilaksanakan ekstrakurikuler menari dan olahraga sama yaitu 1 kali seminggu dengan durasi waktu 2 jam, tetapi jika ditelaah lebih lanjut dalam satu kali melakukan ekstrakurikuler pada olahraga, durasi untuk melakukan latihan fisik lebih lama yaitu melakukan pemanasan seperti berlari dan peregangan otot ± 15 menit, kegiatan olahraga tersebut 3 x 30 menit, dan pendinginan/istirahat ± 15 menit, sedangkan pada ekstrakurikuler menari pada saat pemanasan hanya melakukan peregangan saja ± 10 menit, melakukan kegiatan menari 3 x 20 menit, dan istirahat 3 x 15, pada ekstrakurikuler menari terutama tari tradisional biasanya menari dilakukan secara bergantian sehingga waktu istirahat lebih lama. Adapun kemungkinan lain

yang menyebabkan adalah kegiatan lain yang diikuti di luar sekolah seperti organisasi, club, sanggar tari, sanggar tabuh yang dapat mempengaruhi aktivitas fisiknya. Ekstrakurikuler menari dan olahraga juga memiliki teknik dan karakteristik gerakan yang berbeda, pada ekstrakurikuler menari gerak tubuh yang dihasilkan mengikuti irama musik yang diputar. Sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga melakukan aktivitas fisik yang juga melibatkan seluruh anggota tubuh. Jika dilihat pengeluaran energy secara detail menurut Harvad Medical School , jika mempunyai berat badan 56,6 kg jumlah energy yang terbakar pada saat melakukan kegiatan menari selama 30 menit adalah 90 kkal, sedangkan jika melakukan kegiatan olahraga jumlah energy yang terbakar lebih tinggi yaitu pada bulutangkis 135 kkal, softball 150 kkal, dan basket 240 kkal. Ini menunjukkan ekstrakurikuler olahraga memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi jika dibandingkan ekstrakurikuler menari, Menurut Diana (2009) dalam penelitiannya dinyatakan bahwa subjek dengan aktifitas fisik sedang beresiko memiliki tingkat kebugaran rendah 4 kali lebih tinggi dibandingkan dengan subjek aktivitas fisik tinggi, sementara itu subjek dengan aktifitas fisik rendah beresiko tidak bugar 10,7 kali lebih tinggi. Dari paparan tersebut menunjukkan aktifitas fisik yang tinggi salah satunya dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran fisik.