

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN MINAT BEROLAHRAGA SISWA KELAS X  
DI SMKN 1 HUTARAJA TINGGI**

**SKRIPSI**



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

**OLEH :**

**HANIFAH NUR HASANAH**  
**NIM. 2234064**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAN**

**2026**

**LEMBAR PENGESAHAN DEKAN**  
**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pasir Pengaraian**  
**menyatakan bahwa**

**HANIFAH NUR HASANAH**  
**NIM. 2234064**

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)  
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Pada tanggal 08 Agustus 2026



**Dr. PIPTERAHAYU, M.Pd**  
**NIP. 198601312009032002**

**LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING**  
**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL**  
**DENGAN MINAT BEROLAHRAGA SISWA KELAS**  
**X DI SMKN 1 HUTARAJA TINGGI**

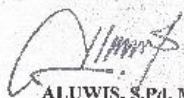
**SKRIPSI**

Oleh :

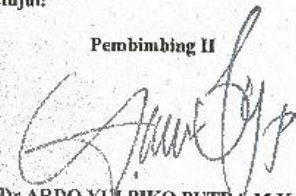
**HANIFAH NUR HASANAH**  
NIM: 2234064

Telah Disetujui:

Pembimbing I

  
**ALUWIS, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1908018805

Pembimbing II

  
**Dr. ARDO YULPIKO PUTRA, M.Kes**  
NIDN.1019078901

Pasir Pangaraian, 8 Agustus 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

  
  
**Dr. ARDO YULPIKO PUTRA, M.Kes**  
NIDN. 101907 8901

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

**HANIFAH NUR HASANAH**  
NIM. 2234064

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 08 agustus 2026 sebagai  
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd)

### Dewan Penguji

1. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 1008018865  
Ketua
2. **Dr. ARDO YULPIKO PUTRA, M.Kes**  
NIDN. 1019078901  
Sekertaris
3. **RESDIANTO, M.Pd**  
NIDN. 1011109102  
Anggota
4. **RIWALDI PUTRA, M.Pd**  
NIDN. 1020099201  
Anggota
5. **MPRAWIBOWO, M.Pd**  
NUPTK. 374777678130122  
Anggota

### Tanda Tangan



### **SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : HANIFAH NUR HASANAH  
NIM : 2234064  
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul "**Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan minat berolahraga siswa kelas X Di SMKN 1 Hutaraja Tinggi**", adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 31 juli 2026

Yang menyatakan



**HANIFAH NUR HASANAH**

Nim. 2234064

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL  
DENGAN MINAT BEROLAHRAGA SISWA KELAS X  
DI SMKN 1 HUTARAJA TINGGI**

**HANIFAH NUR HASANAH**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

2026

**ABSTRAK**

Dari pengamatan di lapangan peneliti melihat minat dalam berolahraga siswa SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi yang masih rendah. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Intensitas Penggunaan Media Sosial (X) Pada siswa Kelas X SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi(Y).

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Tempat pelaksanaan penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi. Jumlah populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 95 siswa dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sehingga jumlah sampel terdiri dari 95 siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Instrumen penelitian yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data yang diinginkan adalah dengan melakukan penyebaran angket dengan skala likert 1 sampai 4. Rumus persentase yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

$$P = F / N \times 100\%$$

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 32 dengan total skor yang diperoleh sebesar 3.041 dengan perhitungan persentase capaian diperoleh nilai sebesar 32.01%.

**Kata Kunci:** Media Sosial, Minat Berolahraga, SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi.

**RELATIONSHIP BETWEEN INTENSITY AND SOCIAL  
MEDIA USE WITH THE INTEREST IN EXERCISING  
CLASS X STUDENTS  
AT SMKN 1 HUTARAJA**

**HIGH SCHOOL HANIFAH**

**NUR HASANAH**

Sports and Health Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and  
Education Pasir Pengaraian  
University  
2026

**ABSTRACT**

Based on field observations, researchers observed that students' interest in sports at SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi was still low. Therefore, this study aims to determine the intensity of social media use (X) among class X students of SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi (Y).

The type of research in this study is descriptive with a quantitative approach. The location of the research was SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi. The population and sample size in this study were 95 students. The sampling technique used was total sampling, so the sample size was 1.5%. The sample consisted of 95 male and female students. The research instrument used to obtain the desired data was a questionnaire with a liket scale of 1 to 4. The percentage formula used in this study is:

$$P = F / N \times 100\%$$

The results of the study showed an average value (mean) of 32 with a total score obtained of 3,041 with a calculation of the percentage of achievement obtained a value of 32.01%.

**Keywords:**Media, Social, Interests, Exercise.

## KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Allah Swt atas Rahmat dan karunia nya, yang memungkinkan peneliti menyelesaikan hasil penelitian ini yang berjudul **“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Minat Berolahraga Siswa Kelas X di SMKN 1 Hutaraja Tinggi”**. Hasil Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pangaraian. Peneliti telah menerima banyak dukungan baik material maupun modal dari sejumlah pihak. Sehubungan dengan itu, peneliti dengan penuh kerendahan hati menyampaikan rasa trima kasih kepada:

1. Bapak Aluwis, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan terhadap penulisan proposal ini dan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian hasil penelitian ini.
2. Bapak Dr.Or. Ardo Yulpiko Putra , M.Kes., selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan Pembimbing II, yang telah membimbing dan memberikan petunjuk selama peneliti menempuh Studi di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Bapak Resdianto, M.Pd. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd. Bapak M.Prawibowo, M.Pd. selaku penguji I, II, dan III, yang telah memberikan masukan, bimbingan, dan petunjuk selama peneliti melakukan penyelesaian hasil skripsi ini.

4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd sebagai Rektor Universitas Pasir Pangaraian, telah memberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan hasil penelitian ini di Universitas Pasir Pangaraian.
5. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd sebagai dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Pasir Pangaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
6. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pangaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan hasil penelitian ini.
7. Bidadari surgaku, teruntuk ibunda tercinta Dwi Purwanti. Terimakasih atas perjuangan, pengorbanan, dan keikhlasan yang tiada henti dalam mendidik serta mendoakan penulis. Doa ibu yang tak pernah putus adalah kekuatan terbesar bagi penulis untuk meraih gelar sarjana ini. Sehat dan panjang umur karena ibu harus selalu ada di setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
8. Pahlawan dan cinta pertamaku, teruntuk ayahanda tercinta Riswanto, terima kasih atas cinta yang tiada pernah kering, pengorbanan luar biasa untuk kehidupan penulis, terima kasih telah menjadi sosok yang paling sempurna bagi penulis. semoga skripsi dan gelar sarjana ini menjadi persembahan yang membanggakan bagi ayah. Sehat dan panjang umur

karena ayah harus selalu ada di setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

9. Kepada adik laki-laki tersayangku Muhamad Dwi Alfiansyah dan Muhamad Hafiz Al Fahrizi, terima kasih karna selalu jadi penghibur di kala penat, pemberi semangat, dan doa yang tulus untuk penulis.
10. Kepada teman seperjuangan penulis yang telah bersama-sama berjuang untuk menuntaskan perkuliahan ini, yang selama ini telah menjadi support dan motivasi penulis sehingga penulis bias sampai dititik ini terimakasih telah berjuang bersama dari awal perkuliahan hingga titik ini.
11. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2022 yang senantiasa memberikan motivasi dan memberi semangat kepada penulis.
12. Kepada seluruh pihak yang membantu penulis, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, semoga selalu di berikan kesehatan dan panjang umur, penulis mengucapkan terimakasih karna telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
13. Kepada Hanifah Nur Hasanah, ya saya sendiri. Terimakasih sudah mau berjuang hingga sampai dititik ini, sebagai anak peempuan pertama yang diberi kesempatan menuntut ilmu hingga kebangku perkuliahan, ini adalah awal dari segalanya perjalanan kita masih panjang, sehat selalu badan dan semoga menjadi pribadi yang membanggakan keluarga, yang berguna bagi keluarga, bagi masyarakat dan mampu menjadi pribadi yang baik.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, aamiin.

Pasir Pangaraian, Juli 2026

Peneliti

## DAFTAR ISI

|                                       |             |
|---------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>      | <b>ii</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                  | <b>iii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>           | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>               | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>            | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>             | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>          | <b>xii</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>              |             |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....      | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....        | 5           |
| 1.3 Batasan Masalah .....             | 6           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....             | 6           |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....           | 6           |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....          | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>        |             |
| 2.1 Kajian Teori .....                | 8           |
| 2.2 Penelitian yang Relevan .....     | 12          |
| 2.3 Kerangka Berfikir .....           | 12          |
| 2.4 Hipotesis Penelitian.....         | 13          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>      |             |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....  | 15          |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian ..... | 15          |
| 3.3 Populasi dan Sempel .....         | 16          |
| 3.4 Instrumen Penelitian.....         | 18          |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....     | 21          |
| 3.6 Analisis Data .....               | 21          |

#### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 4.1 Deskripsi Data.....                           | 30 |
| 4.1.1 Deskripsi Data Penggunaan Media Sosial..... | 30 |
| 4.1.2 Deskripsi Data Minat Berolahraga .....      | 32 |
| 4.2 Uji Prasyarat Analisis.....                   | 34 |
| 4.2.1 Uji Normalitas .....                        | 34 |
| 4.2.2 Uji Linearitas .....                        | 35 |
| 4.3 Uji Hipotesis .....                           | 35 |
| 4.4 Pembahasan.....                               | 36 |

#### **BAB V. KESIMPILAN & SARAN**

|                      |    |
|----------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan ..... | 38 |
| 5.2 Saran.....       | 39 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Gambar 3.1 lokasi sekolah ..... | 16 |
|---------------------------------|----|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa Kelas X SMKN 1 Hutaraja Tinggi.....                    | 16 |
| Tabel 3.2. Skala Penelitian Angket .....                                               | 18 |
| Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial<br>(Variabel X) ..... | 19 |
| Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Minat Berolahraga (Variabel Y) .....                     | 20 |
| Tabel 4.1 Hasil Data Statistik Penggunaan Media Sosial .....                           | 30 |
| Tabel 4.2 Kelas Interval Penggunaan Media Sosial .....                                 | 31 |
| Tabel 4.3 Hasil Data Statistik Minat Berolahraga .....                                 | 32 |
| Tabel 4.4 Kelas Interval Minat Berolahraga.....                                        | 33 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Foto Bersama Validator.....         | 44 |
| Lampiran 2 Data Hasil Uji Coba Instrumen ..... | 45 |
| Lampiran 3 Data Hasil Penelitian .....         | 57 |
| Lampiran 4 R Kritis Product Moment .....       | 87 |
| Lampiran 5 Lembar Validator.....               | 89 |
| Lampiran 6 Dokumentasi.....                    | 92 |
| Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....          | 95 |