

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi dalam beberapa dekade terakhir telah menyebabkan perubahan yang signifikan dalam cara hidup masyarakat, terutama di kalangan remaja. Perkembangan internet telah menciptakan beragam platform media sosial yang memungkinkan orang untuk berinteraksi, mengedarkan informasi, serta membangun jaringan sosial secara daring dengan cepat dan mudah. Platform media sosial seperti Instagram, Facebook, TikTok, dan WhatsApp saat ini telah menjadi elemen yang sangat penting dalam rutinitas harian para remaja (Kaplan & Haenlein, 2010).

Usia remaja adalah kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial. Faktor ini disebabkan oleh sifat remaja yang memiliki tingkat rasa ingin tahu yang besar, kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan sosial, serta kecenderungan untuk membentuk identitas diri melalui interaksi sosial (Santrock, 2012). Tingginya frekuensi penggunaan media sosial dapat menghasilkan berbagai efek, baik yang menguntungkan maupun yang merugikan. Dampak baiknya mencakup kemudahan dalam berkomunikasi, memperoleh informasi, dan sebagai sarana hiburan. Akan tetapi, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti penurunan aktivitas fisik, gangguan fokus belajar, serta berkurangnya minat dalam kegiatan olahraga (Kuss & Griffiths, 2017).

Efek Positif dari Penggunaan Media Sosial pada Remaja SMK

Padang Lawas, 2026 – Penggunaan platform media sosial di kalangan muda, terutama di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Aplikasi seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik untuk bersenang-senang maupun berkomunikasi.

Fenomena ini memberikan sejumlah efek yang memengaruhi perilaku, pencapaian belajar, serta cara hidup remaja.

1. Dampak yang Menguntungkan

Menggunakan media sosial secara aktif menawarkan berbagai keuntungan bagi siswa SMK, di antaranya:

a) Referensi Pembelajaran Ekstra

Remaja bisa dengan mudah mengakses informasi pendidikan, tutorial, dan materi pembelajaran.

b) Meningkatkan Inovasi dan Kemampuan

Banyak pelajar menggunakan media sosial untuk menghasilkan konten kreatif seperti pengeditan video, desain grafis, dan vlog.

c) Meningkatkan Lingkaran Persahabatan

Media sosial memungkinkan siswa berkomunikasi dengan teman dari berbagai wilayah bahkan negara.

d) Kesempatan Bisnis Sejak Awal

Beberapa siswa SMK mulai mempelajari wirausaha lewat toko online dan pemasaran digital.

2. Dampak Buruk

Sebaliknya, penggunaan yang sangat aktif juga menyebabkan efek buruk, antara lain:

a. Penurunan Ketertarikan untuk Belajar dan Berolahraga

Durasi belajar dan kegiatan fisik menyusut akibat menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial.

b. Ketergantungan pada Perangkat Elektronik

Banyak pelajar mengalami kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan media sosial.

c. Gangguan Psikologis

Perbandingan sosial serta komentar buruk dapat memengaruhi rasa percaya diri anak muda.

d. Terdampak Konten Negatif

Remaja berpotensi mengakses materi yang tidak pantas untuk usia mereka.

Kegiatan olahraga adalah salah satu elemen vital dalam mempertahankan kesehatan fisik dan mental pada remaja. Olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi dalam pengembangan karakter, disiplin, serta keterampilan sosial individu (WHO, 2020). Remaja yang rajin berolahraga biasanya memiliki kesehatan yang lebih baik, stres yang lebih sedikit, serta kemampuan sosial yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang kurang aktif secara fisik.

Namun, fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa ketertarikan remaja terhadap olahraga cenderung menurun. Salah satu faktor yang diduga

berpengaruh terhadap keadaan itu adalah bertambahnya tingkat penggunaan media sosial. Remaja sering kali lebih memilih untuk menghabiskan waktu di media sosial daripada beraktivitas fisik seperti berolahraga (Twenge & Campbell, 2018). Saat waktu senggang lebih banyak digunakan untuk kegiatan digital, maka peluang untuk berolahraga semakin sedikit

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang terlalu banyak dapat berpengaruh terhadap perilaku sedentari atau aktivitas fisik yang rendah pada remaja (LeBlanc et al., 2015). Keadaan ini bisa memengaruhi kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatnya kemungkinan obesitas, masalah tidur, serta berkurangnya semangat untuk berolahraga. Sebagai akibatnya, sangat penting untuk memahami bagaimana frekuensi penggunaan media sosial dapat memengaruhi ketertarikan remaja dalam berolahraga.

SMKN 1 Hutaraja Tinggi adalah sebuah lembaga pendidikan yang memiliki sejumlah remaja dengan akses teknologi yang cukup luas. Seperti remaja lain pada umumnya, siswa di sekolah itu juga menggunakan media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Pemanfaatan media sosial yang intens dapat berpotensi memengaruhi pola aktivitas mereka, termasuk dalam hal ketertarikan terhadap aktivitas olahraga.

Berdasarkan fenomena ini, diperlukan penelitian mengenai kaitan antara frekuensi penggunaan media sosial dan ketertarikan remaja terhadap olahraga. Studi ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang dampak pemakaian media sosial terhadap minat berolahraga siswa, khususnya di SMKN 1 Hutaraja Tinggi. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak

sekolah dalam merancang program yang mampu meningkatkan ketertarikan siswa terhadap aktivitas olahraga.

Oleh karena itu, peneliti berminat melakukan penelitian yang berjudul “Kaitan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Minat Berolahraga Siswa Kelas X SMKN 1 Hutaraja Tinggi ”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, terdapat beberapa isu yang terkait dengan frekuensi penggunaan media sosial dan minat untuk berolahraga di kalangan remaja di SMKN 1 Hutaraja Tinggi, yaitu sebagai berikut:

1. Banyaknya Siswa yang memiliki media sosial yang membuat sebagian besar waktu luang diisi dengan aktivitas digital.
2. Kecenderungan siswa lebih memilih memakai media sosial daripada melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga.
3. Di saat jam olahraga lebih memilih ke kantin dan bermain game online.
4. Lapangan menjadi tempat tongkrongan main game online.
5. Minimnya remaja untuk berolahraga ke lapangan.
6. Terdapat potensi keterkaitan antara frekuensi pemakaian media sosial dan menurunnya minat berolahraga di kalangan remaja.
7. Tidak ada kepastian mengenai seberapa kuat hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial dan minat berolahraga di kalangan siswa SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

Peneliti menggunakan identifikasi masalah tersebut sebagai landasan untuk menyelidiki lebih lanjut hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial

dengan ketertarikan siswa atau remaja pada aktivitas olahraga di SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus dan tidak terlalu luas, maka penelitian ini akan dibatasi pada:

1. Objek penelitian adalah siswa SMK Negeri 1 Hutaraja Tinggi.
2. Variabel yang dianalisis mencakup tingkat penggunaan media sosial dan ketertarikan pada olahraga.
3. Penelitian ini berfokus pada keterkaitan antara kedua variabel itu

1.4 Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa tinggi intensitas siswa kelas X SMKN 1 Hutaraja Tinggi menggunakan media sosial?
2. Seberapa besar minat berolahraga siswa kelas X SMKN 1 Hutaraja Tinggi?
3. Apakah terdapat hubungan antara intensitas dengan minat berolahraga siswa kelas X SMKN 1 Hutaraja Tinggi?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi intensitas siswa kelas X SMKN 1 Hutaraja Tinggi menggunakan media sosial.
2. Untuk mengetahui seberapa besar minat berolahraga siswa kelas X SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

3. Untuk Mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media social dengan minat berolahraga siswa kelas X SMKN 1 Hutaraja tinggi.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dari segi teori maupun praktik sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang pendidikan jasmani, psikologi olahraga, dan penelitian perilaku remaja mengenai penggunaan media social

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan program olahraga serta mengarahkan penggunaan media sosial secara lebih bijak.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara penggunaan media sosial dan aktivitas fisik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan aktivitas fisik pada remaja di kalangan sekarang.

4 . Bagi Guru

Temuan dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi dan pertimbangan bagi para guru, terutama guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), dalam merumuskan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan inovatif guna meningkatkan minat siswa dalam berolahraga. Selain itu, studi ini juga dapat membantu guru dalam membimbing pemanfaatan media sosial dengan positif sebagai alat pendidikan dan promosi gaya hidup sehat di kalangan murid

5 .Untuk Program Studi

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama yang berkaitan dengan perilaku pemanfaatan media sosial dan minat berolahraga di kalangan remaja. Di samping itu, studi ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengevaluasi dan mengembangkan kurikulum agar sejalan dengan kemajuan teknologi dan kebutuhan siswa di zaman digital.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah platform yang berbasis internet yang memungkinkan orang untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun jaringan sosial secara online. Media sosial memungkinkan pengguna untuk menghasilkan dan mendistribusikan konten dalam berbagai format seperti teks, gambar, dan video dengan cepat dan luas (Kaplan & Haenlein, 2010).

Kemajuan teknologi digital telah menjadikan media sosial sebagai elemen krusial dalam kehidupan masyarakat, terutama di kalangan anak muda. Kaum muda adalah kelompok usia yang paling intensif memanfaatkan media sosial karena akses yang gampang lewat perangkat seperti smartphone dan internet. Media sosial menyediakan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi, mengekspres.

Akan tetapi, pemanfaatan media sosial juga dapat memberikan efek baik maupun buruk. Di satu sisi, media sosial bisa menjadi alat untuk memperoleh informasi yang berguna, termasuk informasi tentang kesehatan dan aktivitas fisik. Sebaliknya, pemakaian media sosial yang terlalu banyak dapat mengakibatkan penurunan aktivitas fisik sebab remaja lebih sering menghabiskan waktu di depan layar (Guslinda et al., 2023).

a. Tiktok

Berdasarkan Andreas Schellewald (2023), TikTok merupakan platform media sosial yang berfokus pada video pendek yang memungkinkan pengguna untuk membuat, mengedit, serta membagikan konten dengan dukungan algoritma rekomendasi yang dapat menyesuaikan tayangan sesuai dengan preferensi dan interaksi pengguna. TikTok bukan hanya berperan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai alat komunikasi, ekspresi kreatif, dan pembentukan budaya digital di kalangan masyarakat, terutama generasi muda.

Menurut Aliah dan Nurfazri (2023), TikTok adalah platform media sosial yang dimanfaatkan pengguna untuk mengekspresikan diri, menciptakan eksistensi, dan berinteraksi dengan pengguna lain melalui konten audio visual dalam bentuk video pendek yang mudah diproduksi dan disebar.

b. You tube

Menurut Rulli Nasrullah, YouTube adalah media sosial berbasis internet yang fokus pada konten video, di mana pengguna bisa membuat saluran (channel), mengupload, menonton, membagikan, serta berinteraksi melalui berbagai jenis video yang ada di platform itu.

Selain itu, Gede Lingga menyatakan bahwa YouTube merupakan platform berbagi video yang memungkinkan penggunanya untuk meng-upload, menonton, dan membagikan video kepada orang lain di seluruh dunia, sehingga menjadi salah satu media komunikasi dan distribusi informasi yang efisien di era digital.

Menurut riset terkini, YouTube dianggap sebagai platform media digital yang digunakan untuk hiburan, komunikasi, berbagi informasi, dan pembelajaran karena kemudahan akses serta variasi konten video yang ada bagi pengguna.

c. Instagram

Menurut Rulli Nasrullah (2015), Instagram adalah media sosial yang berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk membagikan foto, video, dan berinteraksi secara sosial melalui fitur komentar, like, dan berbagi konten dengan pengguna lain. Instagram menjadi alat untuk berkomunikasi dan mengekspresikan diri di zaman digital.

Selain itu, menurut penelitian Situmorang dan Hayati (2023), Instagram adalah platform media sosial yang dipakai pengguna untuk merepresentasikan diri, membangun identitas sosial, serta memperoleh validasi sosial lewat unggahan foto, video, dan berbagai jenis interaksi digital.

Oleh karena itu, Instagram dapat diartikan sebagai platform media sosial yang digunakan untuk mengekspresikan diri, menjadi alat untuk berkomunikasi, melihat foto, video, dan berbagai jenis interaksi digital.

2.1.2 Intensitas Pengguna Media Sosial

Tingkat penggunaan media sosial berkaitan dengan seberapa rutin dan berapa lama individu mengakses media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat intensitas ini dapat diamati melalui frekuensi pemakaian, lamanya penggunaan, serta partisipasi pengguna dalam kegiatan di media sosial.

Berdasarkan Ajzen (2005), tingkat penggunaan suatu media dapat dinilai melalui perhatian, frekuensi, dan durasi yang diberikan individu saat

menggunakan media tersebut. Ellison, Steinfield, dan Lampe (2007) berpendapat bahwa frekuensi penggunaan media sosial mencerminkan derajat partisipasi pengguna dalam kegiatan media sosial seperti mengakses, berinteraksi, dan membagikan informasi.

Remaja dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk berinteraksi secara online daripada melakukan kegiatan fisik. Ini dapat memberikan efek baik maupun buruk pada perilaku dan gaya hidup anak muda.

Kuss dan Griffiths (2017) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan menurunnya aktivitas fisik akibat sebagian besar waktu digunakan untuk kegiatan digital. Namun, di sisi lain, media sosial pun bisa menjadi alat untuk menyebarkan informasi yang mendorong gaya hidup sehat, termasuk kegiatan berolahraga.

Oleh karena itu, intensitas pemanfaatan media sosial dapat dipahami sebagai tingkat keteraturan dan lamanya seseorang dalam menggunakan media sosial yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk ketertarikan dalam berolahraga. Di era digital sekarang, media sosial telah menjadi elemen yang tak terpisahkan dari kehidupan anak muda. Tingginya penggunaan media sosial dapat memengaruhi cara siswa menjalani aktivitas harian, termasuk bagaimana mereka menggunakan waktu luang mereka. Semakin lama waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial, semakin tinggi kemungkinan berkurangnya waktu untuk aktivitas fisik seperti berolahraga. Meskipun demikian, jika digunakan dengan bijaksana, media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk mendapatkan

informasi, motivasi, serta inspirasi tentang pentingnya menjaga kesehatan dan rutin berolahraga.

No	Indikator	Deskripsi
1	Frekuensi Penggunaan	Seberapa sering siswa mengakses media sosial dalam sehari atau seminggu.
2	Durasi Penggunaan	Lamanya waktu yang dihabiskan siswa untuk menggunakan media sosial setiap hari.
3	Perhatian terhadap Media Sosial	Tingkat fokus dan ketertarikan siswa saat menggunakan media sosial.
4	Keterlibatan (Engagement)	Keaktifan siswa dalam berinteraksi di media sosial, seperti memberi komentar, menyukai, membagikan, atau membuat konten.

(Sumber: dari Ajzen (2005) dan Ellison, Steinfield, & Lampe (2007).)

2.1.3 Minat Berolahraga

Minat adalah kecenderungan individu untuk merasa tertarik dan bersemangat terhadap suatu kegiatan yang mendorong orang tersebut untuk melaksanakan aktivitas itu dengan sukarela. Berdasarkan Slameto (2015), minat merupakan perasaan suka dan ketertarikan terhadap suatu hal atau kegiatan tanpa adanya tekanan dari orang lain.

Ketertarikan yang besar terhadap suatu aktivitas akan memotivasi seseorang untuk melaksanakan aktivitas itu secara teratur, serius, dan penuh tanggung jawab. Sebaliknya, rendahnya antusiasme dapat membuat seseorang kurang bersemangat untuk terlibat dalam kegiatan itu. Oleh karena itu, minat memiliki

peran yang sangat krusial dalam menentukan tingkat partisipasi seseorang dalam suatu aktivitas, termasuk dalam olahraga.

Dalam dunia olahraga, ketertarikan untuk berolahraga adalah motivasi internal seseorang untuk melaksanakan aktivitas fisik atau kegiatan olahraga dengan rutin. Ketertarikan ini dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti lingkungan, motivasi, sarana olahraga, serta dampak teman-teman sebayanya.

Giriwijoyo dan Sidik (2013) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana untuk tujuan meningkatkan kesehatan jasmani, kebugaran, serta kualitas hidup individu. Karena itu, ketertarikan pada olahraga sangat penting untuk diajarkan sejak masa remaja agar terbentuk pola hidup sehat

Ketertarikan remaja dalam berolahraga dapat diamati melalui beberapa indikator, di antaranya:

1. Kesenangan terhadap kegiatan olahraga.
2. Hasrat untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga
3. Partisipasi aktif dalam aktivitas olahraga
4. Kepedulian terhadap berita yang berhubungan dengan olahraga

Jika ketertarikan terhadap olahraga besar, maka remaja cenderung lebih giat berpartisipasi dalam aktivitas olahraga baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Dengan demikian, minat berolahraga dapat dipahami sebagai kecenderungan seseorang untuk merasa tertarik, senang, dan terdorong untuk melakukan kegiatan olahraga.

2.1.4 Hubungan Media Sosial dengan Minat Berolahraga

Media sosial berperan penting dalam memengaruhi gaya hidup remaja, terutama terkait dengan kegiatan fisik dan olahraga. Media sosial bisa memiliki efek baik maupun buruk terhadap ketertarikan seseorang dalam berolahraga.

Dampak positif dari media sosial adalah mampu menjadi alat untuk mendapatkan informasi mengenai olahraga, seperti metode latihan, keuntungan berolahraga, serta motivasi dari atlet atau influencer di bidang olahraga. Ini dapat meningkatkan semangat dan ketertarikan remaja dalam berolahraga (Hamid, 2020).

Namun di sisi lain, pemakaian media sosial yang berlebihan bisa mengurangi waktu untuk menjalani aktivitas fisik. Remaja yang sering menggunakan media sosial cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas duduk seperti bermain gadget atau menonton video, sehingga minat mereka terhadap olahraga berkurang (WHO, 2020).

Penelitian oleh Putra (2021) menunjukkan adanya keterkaitan antara pemakaian media sosial dan level aktivitas fisik pada remaja. Semakin besar frekuensi penggunaan media sosial, maka semakin kecil kecenderungan remaja untuk berolahraga.

Oleh karena itu, tingkat penggunaan media sosial bisa menjadi salah satu elemen yang memengaruhi minat berolahraga di kalangan remaja. Namun Remaja yang mampu menggunakan media sosial dengan baik, seperti mengikuti akun yang menyediakan informasi tentang kesehatan, kebugaran, dan olahraga, biasanya memiliki motivasi lebih besar untuk beraktivitas fisik. Sebaliknya,

penggunaan media sosial secara berlebihan tanpa pengaturan waktu yang efektif dapat mengurangi peluang remaja untuk terlibat dalam aktivitas olahraga. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara pemanfaatan media sosial dan kegiatan fisik agar kesehatan serta kebugaran remaja tetap terpelihara.

2.2 Penelitian yang Relevan

Beberapa studi yang berkaitan dengan penelitian ini meliputi:

1. Studi yang dilakukan oleh Putra (2021) mengenai Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Aktivitas Fisik Remaja menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial yang tinggi dapat mengurangi tingkat aktivitas fisik remaja
2. Studi oleh Sari dan Rahman (2020) tentang Hubungan Media Sosial dengan Gaya Hidup Remaja mengungkap bahwa media sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku serta rutinitas harian remaja, termasuk dalam kegiatan berolahraga.
3. Studi yang dilakukan oleh Nugroho (2019) mengenai Minat Olahraga pada Siswa Sekolah Menengah mengindikasikan bahwa minat olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi, lingkungan, sarana olahraga, dan dampak teknologi.
4. Studi oleh Pratama (2020) yang berjudul Dampak Penggunaan Gadget terhadap Aktivitas Fisik Remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin meningkatnya penggunaan gadget dan media sosial, semakin menurun pula aktivitas fisik remaja. Ini menunjukkan bahwa teknologi digital dapat memengaruhi pola aktivitas fisik pada remaja.

5. Studi yang dilakukan oleh Hidayat dan Kurniawan (2022) dengan judul Hubungan Antara Media Sosial dan Motivasi Berolahraga pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Hasil studi menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua efek, yaitu efek positif yang berupa peningkatan motivasi lewat konten olahraga, dan efek negatif yang berupa berkurangnya waktu untuk aktivitas fisik.

Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara media sosial dan minat olahraga, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut di kalangan siswa SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

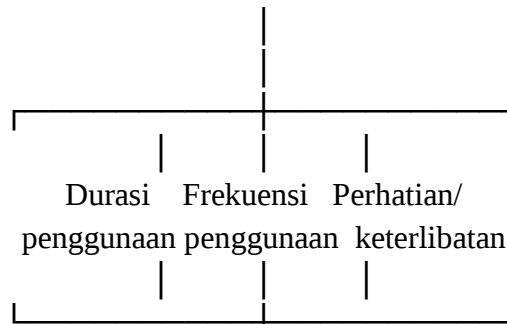
2.3 Kerangka Berfikir

Kemajuan teknologi informasi mengakibatkan penggunaan media sosial di kalangan pemuda semakin bertambah. Media sosial menawarkan banyak kemudahan untuk mendapatkan informasi dan berinteraksi, tetapi penggunaan yang berlebihan dapat memengaruhi kebiasaan remaja.

Remaja dengan frekuensi penggunaan media sosial yang tinggi cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar, sehingga kegiatan fisik seperti berolahraga menjadi berkurang. Sebaliknya, pemanfaatan media sosial secara positif, seperti mencari informasi mengenai olahraga, dapat meningkatkan minat seseorang untuk beraktivitas fisik

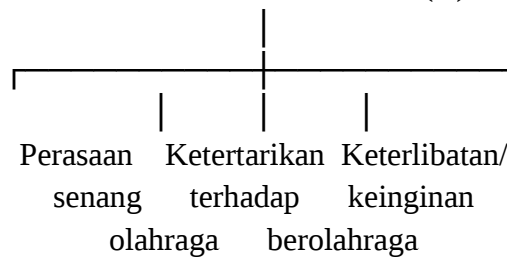
Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat penggunaan media sosial diduga berkaitan dengan minat berolahraga di kalangan remaja SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (X)



HUBUNGAN (r)

MINAT BEROLAHRAGA (Y)



2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan analisis teori dan struktur pemikiran yang telah dijelaskan, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Hipotesis adalah perkiraan sementara yang dirumuskan berdasarkan analisis teori, hasil penelitian sebelumnya, serta kerangka pemikiran yang sudah dikembangkan. Hipotesis berfungsi sebagai solusi sementara untuk pertanyaan yang diajukan dalam penelitian, dan kebenarannya harus dibuktikan dengan pengumpulan serta analisis data.

Pada penelitian ini, tingkat penggunaan media sosial ditempatkan sebagai variabel independen (X), sedangkan ketertarikan untuk berolahraga sebagai variabel dependen (Y). Menurut teori yang diusulkan oleh Ajzen (2005), tingkat penggunaan media dapat diukur melalui frekuensi, lama waktu, perhatian, dan

partisipasi individu saat menggunakan media. Semakin meningkat penggunaan media sosial, semakin besar peluang terjadinya perubahan dalam perilaku dan pola aktivitas sehari-hari. Di sisi lain, Slameto (2015) menyatakan bahwa minat adalah perasaan senang, perhatian, dan kecenderungan individu untuk melaksanakan suatu kegiatan tanpa adanya tekanan. Dalam konteks studi ini, ketertarikan terhadap olahraga terlihat dari kebahagiaan terhadap olahraga, niat untuk ikut serta, partisipasi dalam aktivitas olahraga, serta fokus pada informasi yang berhubungan dengan olahraga.

Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan minat berolahraga siswa kelas X di SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan minat berolahraga siswa kelas X di SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Studi ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang bersifat korelasional. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang diterapkan untuk menganalisis populasi atau sampel spesifik dengan maksud menguji hipotesis yang telah ditentukan melalui analisis data yang bersifat statistik (Sugiyono, 2019).

Penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan perlakuan tertentu pada variabel-variabel tersebut (Arikunto, 2018). Pada penelitian ini, peneliti bertujuan untuk memahami hubungan antara frekuensi penggunaan media sosial sebagai variabel independen (X) dan minat berolahraga pada remaja sebagai variabel dependen (Y)

Rancangan penelitian ini menerapkan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengukur seberapa besar hubungan antara variabel X dan variabel Y di kalangan siswa SMKN 1 Hutaraja Tinggi

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMKN 1 Hutaraja Tinggi, Kecamatan Hutaraja Tinggi, Kabupaten Padang Lawas, Provinsi Sumatra Utara.



Gambar 3.1 lokasi sekolah
SMKN 1 Hutaraja Tinggi

Waktu penelitian pada tanggal 26 ,Juli 2026 pada jam 08.00 sampai dengan jam 14.00 WIB.

3.3 Populasi dan Sempel

3.3.1 Populasi

Menurut Arikunto, populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang memiliki ciri-ciri tertentu yang menarik perhatian peneliti. Populasi dalam studi ini mencakup seluruh siswa kelas X di SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa Kelas X SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

X TKJ	X TKR	X MPLB	X ATP	JUMLAH
(17 siswa)	(30 siswa)	(27 siswa)	(21 siswa)	(95 Siswa)

Sumber: SMKN 1 Hutaraja Tinggi

3.3.2 Sempel

Sempel merupakan bagian dari total populasi yang dijadikan sebagai sumber data dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono, sampel adalah sebagian dari jumlah dan ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menerapkan total sampling, yaitu metode pemilihan sampel yang didasarkan pada pertimbangan spesifik sesuai dengan tujuan penelitian. Yang berjumlah (94 siswa).

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah perangkat yang dimanfaatkan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam studi. Menurut Sugiyono, (2022) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena baik alamiah maupun sosial yang sedang diamati. Dalam studi ini, alat yang dipakai adalah angket atau kuesioner tertutup yang menggunakan skala Likert.

Instrumen penelitian dirancang berdasarkan indikator dari setiap variabel penelitian, yaitu variabel penggunaan media sosial yang intens (X) dan variabel minat untuk berolahraga (Y). Setiap pernyataan dilengkapi dengan lima pilihan jawaban, yaitu:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Tidak Setuju (TS)
- d. Sangat Tidak Setuju (STS)

Setiap alternatif jawaban memiliki skor tertentu yang digunakan untuk memudahkan proses analisis data. Skor tersebut dapat di lihat pada table berikut:

Table 3.2. Skala Penelitian Angket

No	Alternatif Jawaban	Skor (+)	Skor ()
1	Sangat setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Table 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial (Variabel X)

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item	Jumlah
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Frekuensi penggunaan	Sering membuka media sosial setiap hari	1,2	2
		Lama waktu menggunakan media sosial	3,4	2
	Keterlibatan aktivitas	Aktif membuat dan melihat konten	5,6,7	3
		Sulit lepas dari media sosial	8,9,10	3

		sosial		
Jumlah			10	10

Table 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Minat Berolahraga (Variabel Y)

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item	Jumlah
Minat Berolahraga	Kesenangan terhadap kegiatan olahraga	Senang mengikuti kegiatan olahraga	1, 2	2
		Merasa gembira saat berolahraga	3	1
	Hasrat untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga	Keinginan mengikuti kegiatan olahraga	4, 5	2
		Keinginan meningkatkan kemampuan olahraga	6	1
	Partisipasi aktif dalam aktivitas olahraga	Aktif mengikuti pelajaran PJOK	7, 8	2
		Aktif mengikuti kegiatan olahraga di luar sekolah	9	1
	Kepedulian terhadap berita yang berhubungan dengan olahraga	Mengikuti informasi olahraga	10, 11	2
		Mencari informasi tentang olahraga melalui media	12	1
Jumlah			12 Item	12

3.4.1 Uji Validitas Instrumen

Validitas diuji untuk mengecek apakah item pernyataan dapat mengukur variabel yang sedang diteliti. Uji dilakukan dengan memakai rumus korelasi Product Moment milik Karl Pearson.

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi

X = Skor item

Y = Skor total

N = Jumlah responden

Jika nilai r hitung > r table, maka item pernyataan dinyatakan valid.

3.4.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian menggunakan rumus Alpha Cronbach (Ghozali dalam Nurrohimah, I., & Fatimah, I. S. (2022: 9) sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma^2} \right)$$

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Jumlah item

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ^2 = Varians total

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah langkah paling penting dalam penelitian karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan yang ada. Berdasarkan Sugiyono (2022), cara pengumpulan

data dapat dilakukan lewat observasi, dokumentasi, serta angket atau kuisisioner. Dalam studi ini, metode pengumpulan data yang diterapkan meliputi angket (kuesioner), observasi, dan dokumentasi.

3.5.1 Kuesioner(angket)

Angket atau kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Berdasarkan Sugiyono (2022), kuesioner adalah metode pengumpulan data yang efektif jika peneliti memahami secara tepat variabel yang akan diukur dan mengetahui apa yang diinginkan dari responden.

Dalam studi ini, kuisisioner dipergunakan sebagai alat utama untuk menghimpun data mengenai frekuensi penggunaan media sosial dan minat siswa terhadap olahraga. Kuesioner disebarkan kepada semua sampel penelitian yang telah ditetapkan. Responden diminta untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan situasi dan pengalaman yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Penyusunan kuesioner mengacu pada indikator dari setiap variabel penelitian. Variabel tingkat penggunaan media sosial mencakup frekuensi, lama penggunaan, mengikutinya aktivitas, dan ketergantungan pada media sosial. Variabel minat berolahraga mencakup rasa senang terhadap olahraga, keinginan untuk terlibat dalam aktivitas olahraga, keterlibatan aktif dalam kegiatan olahraga, serta perhatian terhadap informasi yang terkait dengan olahraga.

3.5.2 Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung objek penelitian. Berdasarkan Arikunto (2022), observasi merupakan aktivitas yang melibatkan fokus pada suatu objek dengan memanfaatkan semua indra untuk mendapatkan data yang diperlukan.

Dengan mengamati, peneliti dapat memahami bagaimana perilaku siswa dalam memanfaatkan telepon pintar dan media sosial di area sekolah. Di samping itu, pengamatan juga dilakukan untuk menilai tingkat keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga, pemanfaatan fasilitas olahraga di sekolah, serta interaksi siswa selama kegiatan olahraga berlangsung.

Data observasi digunakan sebagai data tambahan untuk memperkuat hasil yang didapat dari kuesioner. Melalui observasi, peneliti dapat membandingkan jawaban responden pada kuesioner dengan kondisi yang sebenarnya di lapangan, sehingga hasil penelitian menjadi lebih akurat dan objektif.

3.5.3 Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan melalui pengumpulan berbagai dokumen yang relevan dengan penelitian. Sesuai Sugiyono (2022), dokumentasi adalah rekaman peristiwa yang telah terjadi yang dapat berupa teks, gambar, atau karya-karya penting seseorang.

Dalam studi ini, dokumentasi dimanfaatkan untuk mengumpulkan data sekunder yang mendukung pelaksanaan penelitian. Dokumen yang dikumpulkan mencakup profil sekolah, data jumlah siswa kelas X, struktur organisasi sekolah,

fasilitas olahraga, dan berbagai arsip terkait kegiatan olahraga di SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data penelitian yang didapat dari responden tanpa melakukan generalisasi secara luas. Analisis ini bertujuan untuk menggali informasi mengenai frekuensi penggunaan media sosial dan ketertarikan berolahraga siswa kelas X di SMKN 1 Hutaraja Tinggi.

Analisis data dilakukan dengan memanfaatkan rata-rata (mean), persentase, nilai tertinggi, nilai terendah, dan deviasi standar.

Rumus rata-rata menurut Sugiyono (2022) yaitu

$\bar{X}$ = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor

N = Jumlah responden

3.6.1 Data

Data adalah elemen krusial dalam penelitian karena menjadi landasan bagi peneliti dalam memperoleh informasi, menjawab pertanyaan penelitian, menguji hipotesis, serta menghasilkan kesimpulan yang objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Tanpa data, penelitian tidak dapat dilaksanakan karena tidak terdapat bukti empiris yang mendasari hasil penelitian.

Berdasarkan Sugiyono (2022), data merupakan kumpulan fakta empiris yang diperoleh melalui observasi dan pengukuran variabel penelitian guna menjawab pertanyaan penelitian. Sementara itu, menurut John W. Creswell (2018), data

adalah informasi yang diperoleh oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mencapai tujuan riset.

3.6.2 Uji Persyarat Analisis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis untuk memastikan data memenuhi syarat analisis statistik parametrik.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi 0,05.

Kriteria pengambilan keputusan:

1. Nilai signifikansi $> 0,05 \rightarrow$ data berdistribusi normal
2. Nilai signifikansi $\leq 0,05 \rightarrow$ data tidak berdistribusi normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai Deviation from Linearity.

3.6.3 Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi Product Moment

Uji korelasi Product Moment (Pearson Product Moment) adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan,

arah hubungan, serta tingkat kekuatan hubungan antara dua variabel yang berskala interval atau rasio.

Rumus Korelasi Product Moment

$$r = [n\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)] / \sqrt{\{[n\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][n\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]\}}$$

Keterangan

- r = koefisien korelasi Product Moment
- n = jumlah sampel
- ΣX = jumlah skor variabel X
- ΣY = jumlah skor variabel Y
- ΣX^2 = jumlah kuadrat skor variabel X
- ΣY^2 = jumlah kuadrat skor variabel Y
- ΣXY = jumlah hasil perkalian skor X dan Y

Jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (terdapat hubungan yang signifikan). Jika $r_{\text{hitung}} \leq r_{\text{tabel}}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak terdapat hubungan yang signifikan).