

## HUBUNGAN INTENSITAS MENONTON TIKTOK TERHADAP MOTIVASI BEROLAHRAGA SISWA KELAS IX SMP NEGERI 2 RANCAKALONG

Alif Fikri<sup>1</sup>, Indra Safari<sup>2</sup>, Dewi Susilawati<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>,

indrasafari77@upi.edu<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas menonton *TikTok* dengan motivasi berolahraga siswa SMPN 2 Rancakalong. Metode yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 31 siswa SMPN 2 Rancakalong yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket atau kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji korelasi Spearman, dan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas menonton *TikTok* dengan motivasi berolahraga, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,801 dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan hubungan sangat kuat dan bersifat positif. Simpulan, intensitas menonton *TikTok* memiliki hubungan yang signifikan terhadap motivasi berolahraga siswa.

**Kata Kunci:** Intensitas Menonton, Media Sosial, Motivasi Berolahraga, Siswa, *Tiktok*

### ABSTRACT

*This study aimed to determine the relationship between the intensity of watching TikTok and students' motivation to exercise at SMPN 2 Rancakalong. The research employed a correlational method with a quantitative approach. The sample consisted of 31 students selected using purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using descriptive statistics, Spearman correlation test, and simple linear regression with the help of SPSS version 26. The results showed that there is a significant relationship between the intensity of watching TikTok and students' motivation to exercise, with a correlation coefficient of 0.801 and a significance value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a very strong and positive relationship. In conclusion, the intensity of watching TikTok has a significant relationship with students' motivation to exercise.*

**Keywords:** Exercise Motivation, Intensity of Watching, Social Media, Students, *Tiktok*

### PENDAHULUAN

Di era Revolusi Industri 4.0, perkembangan teknologi digital mengalami kemajuan yang sangat pesat dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan

masyarakat. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah hadirnya berbagai platform media sosial yang dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat, khususnya remaja. Media sosial tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media untuk memperoleh informasi, pengetahuan, serta berbagai bentuk pembelajaran.

Salah satu platform media sosial yang saat ini banyak digunakan oleh masyarakat adalah *TikTok*. *TikTok* merupakan platform berbagi video pendek yang memungkinkan penggunanya untuk membuat, menonton, serta membagikan berbagai jenis konten. Platform ini memiliki dua sisi yang berbeda. Di satu sisi, *TikTok* dapat memberikan manfaat edukatif melalui berbagai konten positif seperti olahraga, gaya hidup sehat, serta aktivitas fisik yang dapat memotivasi penggunanya untuk hidup lebih sehat. Namun, di sisi lain, *TikTok* juga menyajikan berbagai konten hiburan yang berpotensi membuat penggunanya menghabiskan waktu secara berlebihan.

Saat ini, *TikTok* menjadi salah satu media yang memengaruhi tren kehidupan masyarakat, terutama di kalangan remaja. Banyak kreator konten yang membagikan video mengenai aktivitas olahraga, latihan kebugaran, serta gaya hidup sehat yang dapat memberikan inspirasi bagi para penontonnya. Berdasarkan pengalaman peneliti selama menjalani kegiatan Program Pengalaman Lapangan (P3K), ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan ketertarikan terhadap aktivitas olahraga setelah melihat berbagai konten olahraga yang terdapat di *TikTok*. Namun demikian, tidak semua siswa menunjukkan ketertarikan yang sama terhadap konten tersebut. Fenomena ini menunjukkan bahwa intensitas menonton *TikTok* berpotensi memengaruhi motivasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan *TikTok* pada siswa, tingkat motivasi berolahraga siswa, serta hubungan antara intensitas menonton *TikTok* dengan motivasi berolahraga pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Rancakalong. Selain itu, perkembangan media sosial, khususnya *TikTok*, berpotensi memengaruhi motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga melalui berbagai konten kebugaran dan gaya hidup sehat yang ditampilkan.

Penelitian ini penting dilakukan karena perkembangan media sosial, khususnya *TikTok*, telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja dan berpotensi memengaruhi perilaku serta motivasi mereka, termasuk dalam melakukan aktivitas olahraga. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai pengaruh media sosial terhadap motivasi berolahraga pada siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, sekolah, serta pihak terkait dalam memanfaatkan media sosial sebagai sarana yang positif untuk meningkatkan motivasi siswa dalam berolahraga dan menerapkan gaya hidup sehat.

## **KAJIAN TEORI**

Motivasi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan keterlibatan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Motivasi dapat diartikan sebagai dorongan internal maupun eksternal yang mendorong individu untuk melakukan suatu tindakan guna mencapai tujuan tertentu (Abdullah et al., 2021). Dalam konteks olahraga, motivasi menjadi landasan yang memengaruhi keputusan seseorang untuk memulai,

mempertahankan, serta meningkatkan aktivitas fisik yang dilakukan. Mastnak (2015) menjelaskan bahwa motivasi berolahraga berkaitan erat dengan kesadaran individu terhadap manfaat kesehatan, seperti meningkatkan kebugaran jantung, mengurangi risiko penyakit kronis, serta meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Selain itu, motivasi intrinsik yang berasal dari dalam diri individu juga memiliki pengaruh besar terhadap konsistensi seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga (Seifert & Hedderson, 2010).

Selain faktor internal, motivasi berolahraga juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti dukungan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, maupun lingkungan yang mendukung aktivitas olahraga. Dukungan sosial tersebut dapat meningkatkan semangat dan kepercayaan diri individu dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin (Ednie & Stibor, 2017). Oleh karena itu, motivasi berolahraga tidak hanya berasal dari dorongan pribadi, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang mendorong seseorang untuk menjalani gaya hidup sehat.

Perkembangan teknologi digital turut memengaruhi perilaku masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik, salah satunya melalui media sosial. Media sosial merupakan platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta membentuk hubungan sosial secara virtual (Maulana, 2014). Melalui media sosial, pengguna dapat memperoleh berbagai informasi mengenai aktivitas olahraga, gaya hidup sehat, serta kebugaran jasmani.

Salah satu media sosial yang banyak digunakan saat ini adalah *TikTok*. *TikTok* merupakan platform berbagi video pendek yang memungkinkan pengguna untuk membuat dan membagikan berbagai jenis konten secara cepat dan luas (Truong & Kim, 2023). Melalui algoritma yang dimilikinya, *TikTok* mampu merekomendasikan berbagai konten sesuai dengan minat pengguna sehingga meningkatkan keterlibatan pengguna dalam menonton berbagai konten yang tersedia (Kulaga, 2024). Banyak kreator konten yang membagikan video mengenai aktivitas olahraga, latihan kebugaran, maupun gaya hidup sehat yang dapat memberikan inspirasi bagi para penontonnya.

Intensitas menonton media sosial dapat diartikan sebagai tingkat frekuensi dan durasi seseorang dalam mengakses suatu media. Intensitas penggunaan media yang tinggi dapat meningkatkan paparan individu terhadap berbagai konten yang berpotensi memengaruhi perilaku dan pola pikir penggunanya (Genner & Süß, 2017). Semakin sering seseorang terpapar konten olahraga di media sosial, maka semakin besar kemungkinan munculnya dorongan atau motivasi untuk melakukan aktivitas olahraga. Dengan demikian, intensitas menonton *TikTok* berpotensi memengaruhi motivasi berolahraga seseorang. Konten yang ditampilkan dalam media sosial dapat memberikan inspirasi, informasi, serta dorongan psikologis bagi individu untuk melakukan aktivitas fisik dan menjalani gaya hidup sehat (Xiao et al., 2025).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas menonton *TikTok* dengan motivasi berolahraga siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 2 Rancalong Kabupaten Sumedang. Sampel penelitian berjumlah 31 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive

sampling, yaitu siswa yang aktif menggunakan media sosial khususnya TikTok. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner (angket) dengan skala Likert untuk mengukur intensitas menonton TikTok dan motivasi berolahraga siswa. Sebelum digunakan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan reliabilitas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket kepada responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan program SPSS dengan teknik analisis statistik berupa uji validitas, uji reliabilitas, dan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara variabel intensitas menonton TikTok dengan motivasi berolahraga siswa.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang telah diperoleh, selanjutnya dilakukan analisis data untuk mengetahui hubungan antara intensitas menonton TikTok dengan motivasi berolahraga siswa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS.

### Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang meliputi nilai rata-rata (mean), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian. Hasil uji Deskriptif Statistik Variabel Penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

| Variabel                   | N  | Mean  | Minimum | Maximum | Std. Deviation |
|----------------------------|----|-------|---------|---------|----------------|
| Intensitas Menonton TikTok | 31 | 28.58 | 18      | 35      | 4.20           |
| Motivasi Berolahraga       | 31 | 33.32 | 19      | 42      | 5.10           |

Berdasarkan tabel 1 hasil uji statistik deskriptif, diketahui bahwa variabel intensitas menonton TikTok memiliki nilai rata-rata sebesar 28,58 dengan nilai minimum 18 dan maksimum 35. Sedangkan variabel motivasi berolahraga memiliki nilai rata-rata sebesar 33,32 dengan nilai minimum 19 dan maksimum 42.

### Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kelayakan setiap item pernyataan dalam instrumen penelitian. Berdasarkan hasil uji validitas diketahui bahwa dari 20 item pernyataan terdapat satu item yang tidak valid yaitu item P3 karena nilai  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel (0,355). Oleh karena itu item tersebut dieliminasi sehingga tersisa 19 item yang dinyatakan valid.

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian.

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas**

| Jumlah Item | Cronbach's Alpha | Kriteria | Keterangan |
|-------------|------------------|----------|------------|
| 19          | 0.904            | >0.60    | Reliabel   |

Berdasarkan tabel 2 hasil uji reliabilitas tersebut, diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,904 yang lebih besar dari 0,60 sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian.

### Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara intensitas menonton TikTok dengan motivasi berolahraga siswa. Karena data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji korelasi Spearman. Hasil uji Korelasi Spearman dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman**

| Variabel  | Koefisien Korelasi | Sig.  |
|---|--------------------|-------|
| Intensitas Menonton TikTok – Motivasi Berolahraga | 0.801              | 0.000 |

Berdasarkan tabel 3 hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,801 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas menonton TikTok dengan motivasi berolahraga. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,801 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori sangat kuat dan bersifat positif.

### Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh intensitas menonton TikTok terhadap motivasi berolahraga siswa. Hasil uji Regresi (ANOVA) dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 4. Hasil Uji Regresi (ANOVA)**

| Model      | F       | Sig.  |
|------------|---------|-------|
| Regression | 112.567 | 0.000 |

Berdasarkan hasil tabel 4 hasil uji regresi diperoleh nilai F sebesar 112,567 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa intensitas menonton TikTok berpengaruh signifikan terhadap motivasi berolahraga siswa.

### Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen.

**Tabel 5. Model Summary**

| R     | R Square | Adjusted R Square | Std. Error |
|-------|----------|-------------------|------------|
| 0.892 | 0.795    | 0.788             | 2.351      |

Berdasarkan tabel 5 hasil uji summary tersebut diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,795 yang berarti bahwa sebesar 79,5% motivasi berolahraga dipengaruhi oleh intensitas menonton TikTok, sedangkan sisanya sebesar 20,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

## PEMBAHASAAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara intensitas menonton *TikTok* dengan motivasi berolahraga. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,801 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, hasil analisis regresi juga menunjukkan bahwa intensitas menonton *TikTok* berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi berolahraga. Temuan ini menunjukkan bahwa konten olahraga yang terdapat pada platform *TikTok* dapat memberikan pengaruh positif terhadap motivasi siswa untuk berolahraga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi salah satu faktor eksternal yang memengaruhi motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan pendapat (Abdullah et al., 2021) yang menyatakan bahwa motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mendorong individu untuk melakukan suatu tindakan guna mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, motivasi berperan penting dalam menentukan keterlibatan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara konsisten.

*TikTok* sebagai salah satu media sosial yang populer di kalangan remaja memungkinkan pengguna untuk memperoleh berbagai informasi mengenai aktivitas olahraga, latihan kebugaran, serta gaya hidup sehat. Melalui video latihan, tips kesehatan, serta konten transformasi tubuh yang banyak beredar di *TikTok*, siswa dapat memperoleh inspirasi dan dorongan untuk melakukan aktivitas olahraga secara lebih rutin. Paparan konten olahraga tersebut dapat meningkatkan minat dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik.

Dengan demikian, media sosial, khususnya *TikTok*, tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan motivasi berolahraga pada siswa apabila dimanfaatkan secara positif. Semakin tinggi intensitas siswa dalam menonton konten olahraga di *TikTok*, maka semakin besar pula kemungkinan munculnya motivasi untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas menonton *TikTok* dengan motivasi berolahraga siswa kelas IX SMP Negeri 2 Rancakalong. Hubungan tersebut termasuk dalam kategori sangat kuat dan bersifat positif. Selain itu, intensitas menonton *TikTok* juga berpengaruh signifikan terhadap motivasi berolahraga siswa.

Dengan demikian, semakin tinggi intensitas siswa dalam menonton konten *TikTok*, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas olahraga, maka semakin tinggi pula motivasi siswa untuk melakukan aktivitas olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. F., Pilus, A. M., Razak, M. R. A., Bakar, A. Y. A., & Nazarudin, M. N. (2021). The intrinsic and extrinsic motivation towards physical activity among Malaysian technical university (UTeM) students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 375–382. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090227>

- Ednie, A., & Stibor, M. (2017). Influence and interpretation of intrinsic and extrinsic exercise motives. *Journal of Human Sport and Exercise, 12*(2), 414–425. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.122.18>
- Genner, S., & Süß, D. (2017). Socialization as media effect. In R. L. Nabi & M. B. Oliver (Eds.), *The International Encyclopedia of Media Effects* (pp. 1–15). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0138>
- Kułaga, W. (2024). Revolutionizing visual communication and digital creative engagement: The game-changing impact of TikTok. *Przegląd Socjologii Jakościowej, 20*(3), 212–235. <https://doi.org/10.18778/1733-8069.20.3.10>
- Maulana, I. (2014). Social media for knowledge workers. In M. M. Cruz-Cunha (Ed.), *Cutting-edge technologies and social media use in higher education* (pp. 364–379). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-5174-6.ch015>
- Mastnak, W. (2015). Sports motivation: A critical moment in cardiac long term rehabilitation. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 66*(1), 12–16. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2014.156>
- Seifert, T., & Hedderson, C. (2010). Intrinsic motivation and flow in skateboarding: An ethnographic study. *Journal of Happiness Studies, 11*(3), 277–292. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9140-y>
- Truong, P. H., & Kim, A. D. (2023). The influence of TikTok on young generation in Vietnam. In *Proceedings of the 10th European Conference on Social Media (ECSM 2023)* (pp. 310–317). Academic Conferences and Publishing International.
- Xiao, X., Huang, D., & Li, G. (2025). The impact of fitness social media use on exercise behavior: The chained mediating role of intrinsic motivation and exercise intention. *Frontiers in Psychology, 16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1635912>