

## Intensitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial

Romi Cendra, Novri Gazali

Universitas Islam Riau, Indonesia

Diterima: April 2019. Disetujui: Mei 2019. Dipublikasikan: Juli 2019

**ABSTRAK** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam olahraga pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Metode penelitian menggunakan deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk membuat deskripsi atau gambaran mengenai hubungan antara intensitas olahraga (variable bebas) dan perilaku sosial (variable terikat). Populasi berjumlah 193 orang dengan sampel 54 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, yaitu kategori mahasiswa yang intensitas olahraga ditentukan sesuai dengan indikator kuisioner yang telah dibagikan kepada populasi. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner dan angket. Teknik analisis data diperoleh dengan program SPSS. Dari hasil analisis data yang dihasilkan menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi Rank Spearman antara intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga sebesar 0,966. Artinya terdapat hubungan sangat kuat antara intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga. Dimana hubungan antara variabel bersifat signifikan, hal ini diketahui dari angka tingkat signifikan (sig) sebesar 0,000 dengan korelasi signifikan 0,01 (2-tailed).

**Kata Kunci** : intensitas, olahraga, perilaku sosial

**ABSTRACT** The purpose of this study was to determine the relationship between exercise intensity and behavior social studies in sports for Physical Education students of the Teacher Training and Education Faculty, Universitas Islam Riau. The research method uses descriptive-analytic with the cross-sectional approach is a research method that aims to make a description or description of the relationship between exercise intensity (independent variable) and social behavior (dependent variable). The population was 193 people with a sample of 54 people with a purposive sampling technique, namely the category of students who the intensity of the sport is determined according to the questionnaire indicators that have been distributed to the population. Research instruments using questionnaires and questionnaires. Data analysis technique obtained with the SPSS program. From the results of the analysis of the data generated shows that the magnitude of the Spearman Rank correlation coefficient between sports intensity and social behavior in exercising 0.966. This means that there is a very strong relationship between intensity sports for social behavior in sports. Where the relationship between variables is significant, this is known from the significant level figure (sig) of 0,000 with correlation significant 0.01 (2-tailed).

**Keywords:** intensity, exercise, social behavior

## PENDAHULUAN

Kemahasempurnaan Allah Subhanahu wa Ta'ala dalam menciptakan makhluknya adalah dengan menciptakan perilaku dan karakter yang berbeda. Menurut Ensiklopedi Amerika, perilaku diartikan sebagai suatu aksi dan reaksi organisme terhadap lingkungannya, hal ini berarti bahwa perilaku baru akan terwujud bila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan tanggapan yang disebut rangsangan, dengan demikian maka suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan perilaku tertentu pula.

Hal ini sesuai dengan teori Stimulus Organisme Respon dari Skinner, seorang ahli psikologi (Bungin, 2009) merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap *stimulus* (rangsangan dari luar). Oleh karena itu perilaku terjadi melalui proses adanya *stimulus* terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon.

Menurut Krech, dkk, (dalam Cendra, 2016) menjelaskan perilaku sosial seseorang itu tampak dalam pola *respons* antar orang yang dinyatakan dengan hubungan timbal balik antar pribadi. Perilaku sosial juga identik dengan reaksi seseorang terhadap orang lain. Perilaku itu ditunjukkan dengan perasaan, tindakan, sikap, keyakinan, kenangan, atau rasa hormat terhadap orang lain. Perilaku sosial seseorang merupakan sifat relatif untuk menanggapi orang lain dengan cara-cara yang berbeda-beda.

Stimulus dari aktivitas yang bisa memunculkan perilaku sosial seseorang adalah dengan berolahraga. Secara sosio-psikologis olahraga dapat dianggap sebagai pranata-pranata sosial yang ada di masyarakat. Selain sistem aturan yang melengkapinya, kegiatan olahraga juga melibatkan emosi orang yang berpartisipasi di dalamnya secara intens dan

merupakan pertalian antara keterampilan, kognitif, sikap, perilaku, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Krech dkk. (dalam Rohmah, 2010) menjelaskan dalam bukunya yang berjudul *Individual In Society* menjelaskan sifat respons antara pribadi yang diklarifikasi kedalam tiga kategori yaitu : 1) *role dispositions* (kecenderungan perilaku peran) yaitu sifat pemberani dan pengecut secara sosial; sifat berkuasa dan sifat patuh; sifat inisiatif secara sosial dan pasif; 2) *sociometric dispositions* (kecenderungan perilaku dalam hubungan sosial) yaitu dapat diterima atau ditolak oleh orang lain; suka bergaul dan tidak suka bergaul; sifat ramah dan tidak ramah; simpatik atau tidak simpatik; 3) *ekspresive dispositions* (kecenderungan perilaku ekspresif) yaitu sifat suka bersaing (tidak kooperatif) dan tidak suka bersaing (kooperatif); sifat agresif dan tidak agresif; sifat kalem atau tenang secara sosial; sifat suka pamer atau menonjolkan diri.

Rutinitas atau kebiasaan orang melakukan aktivitas olahraga akan berdampak terhadap perilaku sosialnya, seperti perilaku peran, perilaku dalam hubungan sosial dan perilaku ekspresif dalam berinteraksi baik sesama teman maupun dalam gaya mereka melakukan aktifitas olahraga. Karena dalam melakukan aktifitas olahraga yang sifatnya intens atau kebiasaan akan terlihat atau muncul sifat pemberani, sifat berkuasa, sifat inisiatif secara sosial, sifat ramah, simpati, suka bersaing, sifat agresif, sifat kalem, kerjasama dalam tim, ketenangan dalam bermain, dan sportifitas, baik perilaku yang sifatnya positif maupun perilaku yang bersifat negatif.

Pada saat sekarang ini olahraga sudah menjadi sebuah kebutuhan bagi sebagian orang, banyak orang mengkhhususkan waktunya untuk kegiatan olahraga, baik pagi, sore bahkan malam hari. Rutinitas olahraga yang dilakukan masyarakat memiliki banyak tujuan, baik untuk kesehatan, menghilangkan stress, untuk kebugaran, prestasi, dan pembentukan karakter atau perilaku seseorang. Tanpa disadari intensitas olahraga yang dilakukan oleh seseorang akan berdampak pada dirinya, baik saat melakukan olahraga maupun pada kegiatan sehari-harinya.

Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian ini dengan tujuan ingin melihat atau meneliti lebih dalam intensitas orang melakukan aktivitas olahraga terhadap perilaku sosialnya, sehingga kedepannya hasil penelitian ini bisa menjadi sebuah rujukan bahwa kebiasaan berolahraga bisa memberikan stimulus

untuk pembentukan karakter dan perilaku sosial seseorang. Sehingga keinginan dunia dalam pasal International Charter of Physical Education and Sport (2015): *Physical education and sport programs must be designed to suit requirements and personal characteristics of those practicing them, as well as the institutional, cultural, socioeconomic and climatic conditions of each country*. Olahraga sebagai instrument pembentukan karakter bisa tercapai.

Feriyani & Fitri (2011) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa intensitas dapat diukur berdasarkan sejauhmana kedalaman informasi yang dapat dipahami oleh responden. Sedangkan menurut Kartono & Gulo (dalam Putro, H. D, & Kurniawan, I. N. 2007) intensitas adalah besar atau kekuatan suatu tingkah laku, jumlah energi fisik yang dibutuhkan untuk merangsang salah satu indera.

Sementara itu, Azjen (2005) membagi intensitas menjadi empat aspek, yaitu 1) Frekuensi atau tingkat keseringan; 2) Perhatian atau daya konsentrasi; 3) Penghayatan atau pemahaman; 4) Durasi atau kualitas kedalaman.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk membuat deskripsi atau gambaran mengenai hubungan antara intensitas olahraga sebagai variable bebas dan perilaku sosial sebagai variable terikat (Nursalam, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau angkatan 2018/2019 yang berjumlah 193 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *Purposive Sampling* (Sugiyono, 2015) yaitu dengan kategori mahasiswa yang intensitas olahraga ditentukan sesuai dengan indikator kuisioner yang telah dibagikan kepada populasi, setiap butir jawaban dari sampel di rating dari yang terbesar ke terkecil dan diambil 27% dari nilai yang terbesar sebagai sampel maka didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 54 orang.

Instrument dalam penelitian ini adalah kuisioner dan angket skala sikap dari Likert (Azwar. 2013). Instrument yang telah dibuat selanjutnya diuji cobakan. Tujuannya adalah untuk menguji validitas dan reliabelitas instrumen yang akan digunakan sebagai alat pengumpulan data, adapun langkah-langkah yaitu instrumen diuji cobakan dengan diberi-

kan kepada responden yang memiliki karakteristik yang sama pada populasi yang sama tetapi bukan sampel yang sebenarnya. Sebagaimana dijelaskan oleh Nunan, D & Bailey, K.M (2009) bahwa *“then you pilot the questionnaire by administering it to a small number of people who are part of the population you wish to sample but who will not be in the sample themselves”*. Oleh karena itu uji coba ini dilakukan pada populasi yang sama tapi bukan pada sampel sebenarnya yaitu mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau angkatan 2018/2019 yang berjumlah 41 orang.

Adapun kisi-kisi kuisisioner untuk intensitas olahraga peneliti modifikasi dari teori azjen (2005) seperti Tabel 1.

**Table 1.** Kisi-kisi kuisisioner intensitas olahraga

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Intensitas olahraga	Frekuensi	Tingkat keseringan Banyaknya olahraga seminggu
	Durasi	Kualitas olahraga Lamanya berolahraga Keseriusan berolahraga
	Perhatian	Konsisten dalam olahraga Semangat berolahraga

Untuk mengungkapkan variabel pe-

rilaku sosial, penyusunan item-item dapat dikembangkan dari indikator-indikator antara lain kecenderungan perilaku peran (*role dispositions*), kecenderungan perilaku dalam hubungan sosial (*sociometric dispositions*), dan kecenderungan perilaku ekspresif (*expressive dispositions*). Berikut adalah kisi-kisi skala sikap perilaku sosial yang lebih rinci dapat dilihat pada tabel 2.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang digunakan untuk menganalisa hasil penelitian ini adalah data yang diperoleh dari kuisisioner (intensitas olahraga) dan angket skala sikap dari Likert (perilaku sosial). Data selanjutnya dianalisis melalui uji statistik untuk mengetahui hubungan intensitas olahraga terhadap perilaku sosial anak dalam berolahraga.

Setelah dilakukan pemeriksaan dan penyekoran terhadap kuisisioner intensitas olahraga dan angket skala sikap yang disebarakan kepada sampel maka pada bagian ini peneliti sajikan hasil analisis data secara sederhana berupa deskripsi data yang bias dilihat pada table 3.

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui deskripsi data intensitas olahraga dengan jumlah sampel sebesar 54 orang dengan nilai terendah 24, nilai tertinggi 28, skor total 1373 rata-rata (mean) 25.43, simpangan baku 1.159, dan varian 1.343. Sedangkan deskripsi data pe-

**Table 2.** Kisi-kisi perilaku sosial

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Perilaku sosial	Perilaku peran	Pemberani
		Berkuasa
	Perilaku dalam hubungan sosial	Perilaku ekspresif
Sikap diterima		
Sikap bisa bergaul		
Perilaku ekspresif	Perilaku ekspresif	Sikap ramah
		Sikap simpati
		Suka bersaing
Perilaku ekspresif	Perilaku ekspresif	Agresif
		Sifat kalem
Perilaku ekspresif	Perilaku ekspresif	Suka pamer

**Table 3.** Deskripsi Data Intensitas Olahraga dan Perilaku Sosial

	Descriptive Statistics						
	N	Min	Max	Sum	Mean	Stdev	Varian
Intensitas Olahraga	54	24	28	1373	25.43	1.159	1.343
Perilaku Sosial	54	110	132	6345	117.50	6.380	40.708

rilaku sosial dapat diketahui jumlah sampel sebesar 54 orang dengan nilai terendah 110, nilai tertinggi 132, skor total 6345 rata-rata (mean) 117.50, simpangan baku 6.380, dan varian 40.708.

Selanjutnya adalah melakukan uji normalitas data. Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dan akan diuji berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Selain itu, uji normalitas juga dilakukan untuk menentukan langkah uji *statistic parametric atau non-parametrik* (Sugiyono:2009). Berikut ini adalah ringkasan hasil uji normalitas data intensitas olahraga dan perilaku sosial anak dalam berolahraga:

**Table 4.** Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Intensitas_Olahraga	.236	54	.000
Perilaku_Sosial	.198	54	.000

Mengacu pada kriteria keputusan, bahwa nilai probabilitas (Sig.) untuk sampel yang diuji berdasarkan *Kolmogorov smirnov* diperoleh nilai Sig. lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berada pada taraf distribusi tidak normal, maka selanjutnya akan dilakukan uji nonparametric.

Untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan, maka uji hipotesis yang digunakan adalah dengan menggunakan uji *korelasi product moment* dari spearman's karena data tidak berdistribusi normal. Uji *korelasi product moment* dilakukan untuk mengetahui hasil hubungan intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga. Tabel 5 adalah ringkasan hasil uji *korelasi product moment* intensi-

tas olahraga terhadap perilaku sosial anak dalam berolahraga.

Dari hasil analisis data atau output yang dihasilkan berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi Rank Spearman antara intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga adalah sebesar 0,966. Artinya terdapat **hubungan sangat kuat** antara intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2018/2019 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau. Dimana hubungan antara variabel bersifat signifikan, hal ini diketahui dari angka tingkat signifikan (sig) sebesar 0,000 dengan korelasi signifikan 0,01 (2-tailed). Artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Besarnya efektivitas intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga dapat dihitung menggunakan perhitungan Koefisien Determinasi (KD) dengan rumus  $KD = r^2 \times 100\%$  (Ghozali:2012), maka didapatkan hasilnya yaitu 93.3%. Jadi dapat diambil kesimpulan berdasarkan perhitungan diatas bahwa sumbangan efektivitas intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam berolahraga pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2018-2019 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau sebesar 93.3%.

Berdasarkan analisis data diatas, seseorang yang melakukan olahraga dengan intens dan atau sering maka akan sangat berkaitan dengan perubahan perilaku sosialnya dalam berolahraga karena stimulus yang didapatkan dari aktifitas olahraga akan berhubungan dengan perilaku sosialnya dalam aktifitas olahraganya itu sendiri. Semakin tinggi intensitas olahraganya semakin besar perubahan perilaku sosialnya dalam berolahraga. Artinya kecenderungan-kecenderungan perilaku sosial yang

**Table 5.** Uji Hipotesis

Correlations				
			Intensitas Olahraga	Perilaku Sosial
Spearman's rho	Intensitas Olahraga	Correlation Coefficient	1.000	.966**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	54	54
	Perilaku Sosial	Correlation Coefficient	.966**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	54	54

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

dilakukan saat berolahraga, akan berdampak pada perubahan perilaku sosial itu sendiri saat berolahraga, baik yang bersifat positif maupun negatif, contohnya sifat pemberani dan pengecut secara sosial; sifat berkuasa dan sifat patuh; sifat inisiatif secara sosial dan pasif; dapat diterima atau ditolak oleh orang lain; suka bergaul dan tidak suka bergaul; sifat ramah dan tidak ramah; simpatik atau tidak simpatik; sifat suka bersaing (tidak *kooperatif*) dan tidak suka bersaing (*kooperatif*); sifat *agresif* dan tidak *agresif*; sifat kalem atau tenang secara sosial; sifat suka pamer atau menonjolkan diri.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Cendra, 2016) terkait dengan kelompok anak penonton berat (intensitas sering) menonton pertandingan sepakbola di televisi secara bertahap akan mengajari mereka cara berpikir dan melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dilihatnya, apalagi anak yang rutinitas bermain sepakbola mereka tentu menonton pertandingan sepakbola di televisi tidak hanya sebagai hiburan saja tetapi juga dijadikan sebagai pelajaran dan akan membentuk perilaku sosialnya dalam bermain sepakbola. Dalam penelitian ini sangat jelas bahwa salah satu factor pembentukan perilaku sosial anak adalah aktifitas yang intensitasnya sering dilakukan.

Hal ini dikuatkan oleh teori SOR (Stimulus Organisme Respon) dari Skinner ahli psikologi (dalam Notoatmodjo, 2007) yaitu merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap *stimulus* (rangsangan dari luar). Oleh karena itu perilaku terjadi melalui proses adanya *stimulus* terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon. Dalam penelitian yang saya lakukan ini stimulus atau rangsangan dari luarnya adalah aktifitas olahraga yang dilakukan secara intens atau sering sehingga akan terbentuk perubahan perilaku sosial akibat reaksi seseorang terhadap stimulus (aktifitas olahraga) tersebut.

## SIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat diambil kesimpulannya yaitu 1) terdapat hubungan yang sangat kuat antara intensitas olahraga terhadap perilaku sosial dalam olahraga; 2) seseorang yang melakukan olahraga dengan intens dan atau sering maka akan sangat berkaitan dengan perubahan perilaku sosialnya dalam berolahraga karena stimulus yang didapatkan dari aktifitas olahraga akan berhubungan den-

gan perilaku sosialnya dalam aktifitas olahraga itu sendiri. Semakin tinggi intensitas olahraganya semakin besar perubahan perilaku sosialnya dalam berolahraga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tiada kata yang pantas diucapkan selain puji dan syukur atas nikmat ilmu yang diberikan oleh ALLAH Subhanahu wa Ta'ala dan ucapan terimakasih kepada pemerintah khususnya Kemenritekdikti yang telah membiayai penelitian ini dan juga Universitas Islam Riau yang memfasilitator dan mendukung penuh penelitian ini sampai dengan selesai serta mahasiswa yang terlibat didalamnya dan keluarga tercinta yang selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azjen, I. (2005). *Attitudes, personality And behavior "Second edition"*. New York: Open University Press.
- Azwar, S. (2013b). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bungin, B. (2009). *Sosiologi Komunikasi – Teori, paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Cendra, R. (2016). Pengaruh Menonton Pertandingan Sepakbola Di Televisi Terhadap Perilaku Sosial Anak Dalam Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 71-78. doi:10.25299/sportarea.2016.vol1(1).380
- Feriyani, B & Fitri, A R. (2011). *Perilaku Seksual Pranikah Ditinjau dari Intensitas Cinta dan Sikap terhadap Pornografi pada Dewasa Awal*. *Jurnal Psikologi*. 7, 2, 119-152.
- Ghozali, Imam. (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 20*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nunan, D & Bailey, K.M (2009). *Exploring Second Language Classroom Research*. Boston, USA : Heinle Cengage Learning.
- Nursalam. (2011). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Putro, H. D, & Kurniawan, I. N. (2007). *Naskah Publikasi Hubungan Antara Intensitas Menonton Film Religius dengan Tingkat Religiusitas Pada Mahasiswa*. Yogyakarta : UII.
- Rohmah, O. (2010). *Hubungan Pembelajaran Penjas dengan Perilaku Sosial Siswa*. Bandung : Tesis UPI.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- UNESCO. (2015). *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*. The General Conference of UNESCO.