

Tingkat Partisipasi Olahraga Kalangan Remaja di Kota Palopo

Dampak Media Sosial

Aan Hardiyansah*, Irsan Kahar, Rachmat Hidayat, Ahmad Syarif Burhan

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

* Correspondence: akowkwkwk@gmail.com

Abstract

The level of youth participation in sports in Indonesia needs attention, while on the other hand, the use of social media in the lives of young people is becoming increasingly widespread. This situation raises questions about whether there is a relationship between these two phenomena, particularly in the city of Palopo. This study aims to analyze the influence of social media use on the level of youth participation in sports in the city. A quantitative approach was applied using a survey method with an online questionnaire (Google Form) distributed to 100 adolescents aged 10-24 years as a sample, selected using purposive sampling. The collected data were analyzed using descriptive statistics and tested using Spearman's correlation and simple linear regression. The results showed that there was no significant relationship between social media use and sports participation ($p = 0.291 > 0.05$). Further regression analysis also confirmed that there was no significant effect ($p = 0.881 > 0.05$), with an R^2 value of 0.034. The conclusion of this study is that social media use does not significantly affect youth sports participation in Palopo City, where only 3.4% of the variation in sports participation can be explained by social media, while the remaining 96.6% is influenced by other factors.

Keyword: Physical Activity Among Adolescents; social media use; adolescents; sports participation

Abstrak

Tingkat partisipasi olahraga remaja di Indonesia perlu mendapat perhatian, sementara di sisi lain penggunaan media sosial dalam kehidupan remaja semakin masif. Situasi ini menimbulkan pertanyaan mengenai apakah terdapat hubungan antara kedua fenomena tersebut, khususnya di Kota Palopo. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat partisipasi olahraga kalangan remaja di kota tersebut. Pendekatan kuantitatif diterapkan dengan metode survei menggunakan kuesioner online (*Google Form*) yang disebarkan kepada 100 remaja berusia 10-24 tahun sebagai sampel, dipilih secara *purposive sampling*. Data yang terkumpul dianalisis secara statistik deskriptif serta diuji menggunakan korelasi Spearman dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan partisipasi olahraga ($p = 0,291 > 0,05$). Analisis regresi lebih lanjut juga mengonfirmasi tidak adanya pengaruh yang signifikan ($p = 0,881 > 0,05$), dengan nilai R^2 sebesar 0,034. Simpulan dari penelitian ini adalah penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap partisipasi olahraga remaja di Kota Palopo, di mana hanya 3,4% variasi partisipasi olahraga yang dapat dijelaskan oleh media sosial, sementara 96,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci: Aktivitas Fisik Remaja; penggunaan media sosial; remaja; partisipasi olahraga

Received: 3 September 2025 | Revised: 27 September, 2 Oktober 2025

Accepted: 3 November 2025 | Published: 15 November 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh (Jalil et al., 2021). Kegiatan ini juga berfungsi untuk memperluas kemampuan serta mengembangkan keterampilan dasar setiap individu (Paosan et al., 2024). Sedangkan menurut (Romadhon & Ghani, 2024) melalui olahraga, seseorang dilatih untuk memiliki kekuatan fisik dan jasmani yang prima, sehingga tubuh menjadi kuat, tenaga terlatih, dan tangkas dalam menghadapi tantangan hidup. Melalui olahraga, seseorang dilatih untuk memiliki kekuatan fisik dan jasmani yang prima, sehingga tubuh menjadi kuat, tenaga terlatih, dan tangkas dalam menghadapi tantangan hidup.

Partisipasi dalam olahraga sangat berperan dalam membentuk karakter, menjaga kesehatan fisik, serta mendukung kesehatan mental, terutama bagi para remaja (Saufi et al., 2024). Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran fisik, tetapi juga membawa dampak positif pada kondisi psikologis, aktivitas ini mampu membantu menurunkan stres, meningkatkan suasana hati, dan memperbaiki kesehatan mental remaja (Mulyana et al., 2024). Dengan aktif berolahraga, remaja dapat mengembangkan kedisiplinan, menumbuhkan rasa percaya diri, serta meningkatkan keterampilan sosial (Laksmi & Jayanti, 2023). Selain itu, olahraga juga berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik dan kemampuan mengelola emosi, sehingga mendukung kesejahteraan mereka secara menyeluruh (Siby & Kasingku, 2024).

Era digital saat ini menjadikan media sosial sebagai platform utama dalam penyebaran informasi dan memiliki dampak besar terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam ranah kebudayaan dan olahraga (Sembiring et al., 2024). Bagi generasi muda, media sosial telah menjadi bagian esensial dalam kehidupan sehari-hari, data menunjukkan bahwa sekitar 90% masyarakat Indonesia aktif mengakses media sosial (Asmuni & Irawan, 2025). Platform seperti instagram, youtube, dan tiktok menghadirkan berbagai fitur yang memudahkan pengguna untuk mengikuti topik terbaru, bertukar ide, dan mengakses informasi terkini (Fitrialis et al., 2024).

Media sosial tidak sekadar menjadi alat komunikasi, tetapi juga menjadi ruang untuk membagikan informasi, ide, dan inspirasi. Di antara berbagai jenis konten, topik mengenai pola hidup sehat, termasuk olahraga, kian populer di kalangan para pengguna. Saat melakukan observasi di Lapangan Gaspa pada sore hari, saya mendapati adanya sejumlah komunitas olahraga, seperti pelari dan pemain bola voli. Berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa remaja, banyak di antara mereka tertarik bergabung karena kerap melihat unggahan teman-teman mereka di media sosial yang membagikan momen berolahraga. Meski begitu, sebagian remaja lainnya mengaku bahwa motivasi mereka berolahraga sepenuhnya berasal dari kemauan sendiri, tanpa dipengaruhi oleh media sosial.

Di Kota Palopo, kemajuan teknologi dan infrastruktur memacu peningkatan penggunaan media sosial di kalangan remaja. Berbagai konten digital kini dengan mudah diakses, sebagian besar memberikan dorongan positif agar remaja lebih aktif beraktivitas, namun tidak sedikit pula yang dapat membuat mereka menjadi pasif. Situasi ini menimbulkan dua arah pengaruh yang berbeda, meningkatkan kesadaran akan pentingnya bergerak aktif atau justru memperkuat pola hidup kurang aktif. Kesehatan menjadi anugerah berharga bagi siapa pun, karena hanya

dengan tubuh yang sehat seseorang dapat menjalani hidup dengan baik, menikmati berbagai kegiatan, serta mewujudkan tujuan hidupnya secara optimal (Astuti, 2020).

Kesehatan tidak dapat diperoleh hanya dengan uang, tetapi di tengah padatnya aktivitas sehari-hari, banyak orang sering mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan. Sebagai salah satu aspek yang sangat mendasar, kesehatan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, sebab kesehatan merupakan syarat utama dalam menjalankan beragam aktivitas harian (Rifki et al., 2024). Lebih lanjut (Rajab et al., 2024) juga menegaskan bahwa kesehatan adalah salah satu kebutuhan utama manusia, karena tanpa kesehatan, setiap orang akan kesulitan melakukan aktivitasnya sehari-hari. Partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multidimensional, yang memerlukan pemahaman melalui analisis mendalam terhadap faktor-faktor ekonomi, aksesibilitas, pendidikan, dan latar budaya (Abidin, 2024).

Tingkat partisipasi olahraga yang rendah berpotensi menurunkan kualitas hidup dan membatasi perkembangan individu. Untuk itu, perlu dipahami bagaimana media sosial, yang telah menjadi elemen utama dalam kehidupan remaja modern, memengaruhi kecenderungan mereka berolahraga. Melalui berbagai platform digital yang memudahkan pertukaran informasi dan interaksi, media sosial dapat memainkan peran ganda, baik sebagai pendorong maupun penghalang partisipasi remaja dalam olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak media sosial terhadap partisipasi olahraga remaja di Kota Palopo dengan mengkaji bagaimana konten yang dikonsumsi, baik yang mendorong aktivitas fisik maupun yang memicu perilaku pasif, memengaruhi keputusan mereka untuk terlibat dalam kegiatan olahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara media sosial dan aktivitas olahraga, dengan harapan dapat memacu tingkat partisipasi olahraga remaja menjadi lebih aktif melalui pemanfaatan media sosial. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang peran media sosial dalam membentuk kebiasaan berolahraga di kalangan remaja.

Metode

Metode penelitian ini, pendekatan kuantitatif dipilih untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan partisipasi olahraga mingguan pada remaja. Penelitian kuantitatif berlandaskan pada asumsi yang diuraikan ke dalam variabel-variabel yang terukur, lalu dianalisis menggunakan metode yang valid dan objektif (Ali et al., 2022). Penelitian ini mengambil sampel dari kelompok remaja, sesuai definisi BKKBN yang menetapkan rentang usia 10 hingga 24 tahun. Pelaksanaan penelitian di Kota Palopo bertujuan untuk memperoleh data representatif mengenai perilaku remaja dalam memanfaatkan media sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Kota Palopo, yang berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Palopo berjumlah 48.859 orang.

Sampel yang digunakan berjumlah 100 remaja, sesuai definisi BKKBN yang menetapkan rentang usia 10 hingga 24 tahun yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan dan permasalahan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang disusun untuk mengumpulkan data mengenai tingkat partisipasi olahraga remaja di Kota

Palopo serta dampak penggunaan media sosial. Angket ini terdiri dari beberapa bagian, meliputi data demografi responden, kebiasaan berolahraga, dan pengaruh media sosial terhadap aktivitas olahraga.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen

Variabel	Sub-Variabel	Indikator	Jumlah soal
Tingkat Partisipasi Olahraga (Y)	Frekuensi Olahraga	Seberapa sering remaja berolahraga (harian, mingguan, bulanan).	3
	Durasi Olahraga	Berapa lama waktu yang dihabiskan dalam satu sesi olahraga.	
Dampak Media Sosial (X)	Pengaruh Konten Olahraga	Dampak konten seperti tutorial, motivasi, atau tantangan olahraga di media sosial.	17
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Seberapa sering remaja menggunakan media sosial untuk mencari atau melihat konten olahraga.	
	Tren Olahraga di Media Sosial	Partisipasi dalam tren olahraga atau tantangan yang populer di media sosial.	
	Interaksi Komunitas Online	Keterlibatan dalam komunitas olahraga di media sosial (misalnya grup olahraga di Facebook/Instagram).	

Teknik pengambilan data melalui proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mendistribusikan formulir *google* kepada responden yang telah dipilih. *google formulir* merupakan salah satu platform yang menyediakan template formulir daring yang dapat digunakan untuk memperoleh informasi dari pengguna secara praktis dan efisien (Mariko et al., 2023). Media ini memiliki keunggulan karena dapat diakses secara bebas, mudah dioperasikan, dan berfungsi sebagai alat evaluasi yang efektif (Damau & Panjaitan, 2023). Karena aplikasi ini berbasis web, setiap orang dapat dengan mudah memberikan tanggapan atau jawaban terhadap kuis maupun kuesioner secara cepat, di mana pun berada, dengan memanfaatkan koneksi internet melalui komputer, laptop, atau ponsel *google form* tersebut disusun secara sistematis guna memperoleh informasi yang akurat dan relevan terkait pola penggunaan media sosial serta aktivitas olahraga di kalangan remaja. Formulir digital ini disebarluaskan secara daring untuk mempermudah akses bagi responden dan mendorong partisipasi aktif dalam penelitian

Hasil

Tabel 2. Analisis deskriptif

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
N Valid	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.64	3.78	3.89	4.00	3.55	4.16	3.89	4.02	3.76	3.57
Std. Error of Mean	.104	.100	.097	.090	.103	.091	.099	.092	.097	.100
Median	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
Std. Deviation	1.040	1.001	.973	.899	1.029	.907	.994	.921	.965	.998
Variance	1.081	1.002	.947	.808	1.058	.823	.988	.848	.932	.995
Range	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Minimum	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Maximum	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

N Valid	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mean	3.95	4.17	3.95	4.07	3.50	3.86	3.97	3.90	3.94	4.29
Std. Error of Mean	.089	.091	.096	.091	.117	.101	.096	.106	.109	.091
Median	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00
Std. Deviation	.892	.911	.957	.913	1.168	1.005	.958	1.059	1.090	.913
Variance	.795	.829	.917	.833	1.364	1.011	.918	1.121	1.188	.834
Range	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Minimum	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Maximum	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 20 butir pernyataan, diperoleh rata-rata nilai (mean) yang berada pada kategori *setuju*, dengan rentang nilai antara 3,50 hingga 4,29 dan standar deviasi berkisar antara 0,823 hingga 1,188. Pernyataan P20 memiliki rata-rata tertinggi ($M = 4,29$), sedangkan pernyataan P15 menunjukkan rata-rata terendah ($M = 3,50$). Seluruh item memiliki nilai median sebesar 4,00, kecuali P20 yang memiliki median 5,00. Rentang skala jawaban untuk semua butir adalah 1 hingga 5, menunjukkan bahwa responden memanfaatkan seluruh rentang pilihan jawaban dengan optimal. Selain itu, tidak terdapat data yang hilang, sehingga analisis dilakukan secara lengkap terhadap 100 responden.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai X dan Y	.095	100	.027	.922	100	.000

Tabel 4. Uji korelasi

		Hasil X dan Y
Spearman's rho Hasil X dan Y	Correlation Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.
	N	100
	Bootstrap ^c Bias	.000
	Std. Error	.000
	95% Confidence Interval Lower	1.000
	Upper	1.000
	Correlation Coefficient	.107
	Sig. (2-tailed)	.291
	N	100
	Bootstrap ^c Bias	.005 ^d
	Std. Error	
Y	95% Confidence Interval Lower	-.114 ^d
	Upper	.277 ^d

Data skor media sosial (X) dan partisipasi olahraga (Y) bersifat ordinal karena diperoleh melalui skala Likert. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan karakteristik tersebut, analisis hubungan antar variabel dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman, karena metode ini tidak mengharuskan asumsi normalitas data. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,107 dengan nilai

signifikansi 0,291 ($> 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat partisipasi olahraga remaja di Kota Palopo. Uji regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen (bebas) berpengaruh terhadap variabel dependen (terikat).

Tabel 5. Anova

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	68.818	1	68.818	.036	.881 ^b
	Residual	1931.848	1	1931.848		
	Total	2000.667	2			

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,881 ($> 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap tingkat partisipasi olahraga remaja di Kota Palopo.

Tabel 6. Model summari

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics R Square Change	F Change
1	.185 ^a	.034	-.931	43.95280	.034	.036

Nilai R Square sebesar 0,034 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial hanya mampu menjelaskan 3,4% variasi dalam partisipasi olahraga, sedangkan 96,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 20 butir pernyataan, rata-rata jawaban responden berada pada kategori *setuju*, dengan nilai rata-rata berkisar antara 3,50 hingga 4,29. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum responden menyetujui pernyataan-pernyataan yang diajukan. Pernyataan dengan rata-rata tertinggi adalah P20 ($M = 4,29$), sedangkan rata-rata terendah terdapat pada P15 ($M = 3,50$). Hampir seluruh pernyataan memiliki nilai median 4,00, kecuali P20 yang memiliki median lebih tinggi, yaitu 5,00. Skor responden bervariasi pada rentang 1 hingga 5, menandakan bahwa seluruh skala jawaban pada skala Likert telah dimanfaatkan secara optimal.

Seluruh data lengkap tanpa kehilangan data, sehingga analisis dilakukan terhadap 100 responden secara keseluruhan. Karena data yang digunakan bersifat ordinal (berasal dari skala Likert) dan hasil uji normalitas menunjukkan distribusi data tidak normal (nilai $p < 0,05$), maka analisis hubungan antar variabel dilakukan dengan uji korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,107 dengan signifikansi 0,291 (lebih besar dari 0,05). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan partisipasi olahraga remaja di Kota Palopo. Dengan kata lain, frekuensi penggunaan media sosial oleh remaja tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat keikutsertaan mereka dalam aktivitas olahraga.

Hasil uji regresi linear sederhana juga mendukung temuan tersebut. Nilai signifikansi sebesar 0,881 (jauh di atas 0,05) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan

antara penggunaan media sosial terhadap partisipasi olahraga. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,034 mengindikasikan bahwa hanya 3,4% variasi dalam aktivitas olahraga dapat dijelaskan oleh penggunaan media sosial. Sementara itu, sebesar 96,6% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini, seperti motivasi individu, dukungan dari keluarga, ketersediaan sarana dan prasarana olahraga, serta faktor lingkungan lainnya.

Pembahasan

Penelitian ini menawarkan kebaharuan dalam beberapa aspek, terutama dalam konteks lokasi, pendekatan metodologis, dan temuan yang bertolak belakang dengan asumsi umum. Penelitian ini dilakukan di Kota Palopo, sebuah kota menengah di Sulawesi Selatan, yang jarang menjadi fokus kajian serupa. Kebanyakan penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, atau Surabaya. Dengan memilih Palopo, penelitian ini memberikan perspektif baru tentang dinamika remaja di daerah dengan tingkat urbanisasi dan akses teknologi yang sedang berkembang. Meskipun banyak penelitian telah mengkaji hubungan antara media digital dengan gaya hidup sehat, penelitian ini secara spesifik menguji pengaruh media sosial terhadap partisipasi olahraga remaja tanpa menggabungkannya dengan variabel lain seperti game online atau screen time secara umum.

Hal ini memungkinkan analisis yang lebih tajam mengenai peran media sosial itu sendiri. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan partisipasi olahraga. Temuan ini kontras dengan banyak studi sebelumnya yang sering menyimpulkan bahwa media sosial dapat memengaruhi perilaku kesehatan, baik secara positif (sebagai sumber motivasi) maupun negatif (meningkatkan *sedentary lifestyle*). Dengan demikian, penelitian ini mengingatkan bahwa pengaruh media sosial tidak selalu linier atau deterministik. Peneliti menggunakan analisis korelasi Spearman dan regresi linier sederhana, yang sesuai dengan jenis data ordinal dan tidak berdistribusi normal. Pendekatan ini menunjukkan kesadaran metodologis yang baik dalam menangani data riset perilaku.

Penelitian ini sejalan dengan studi-studi seperti (Sembiring et al., 2024; Fitrialis et al., 2024) yang juga mengeksplorasi peran media sosial dalam mempromosikan atau menghambat aktivitas fisik. Beberapa penelitian sebelumnya juga menggunakan kuesioner dan analisis statistik serupa untuk mengukur persepsi dan perilaku remaja. Seperti penelitian (Laksmi & Jayanti, 2023; Mulyana et al., 2024) penelitian ini berfokus pada remaja sebagai subjek utama, mengingat kelompok usia ini sangat aktif menggunakan media sosial dan rentan terhadap perubahan gaya hidup. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Abidin, 2024) yang menyatakan bahwa partisipasi olahraga dipengaruhi oleh banyak faktor multidimensi, seperti dukungan keluarga, fasilitas, dan motivasi intrinsik.

Penggunaan uji Spearman dan regresi linier sederhana sangat tepat mengingat data bersifat ordinal dan tidak normal. Ini menunjukkan pemahaman yang baik terhadap prinsip statistik. Penelitian ini tidak hanya menyajikan uji korelasi, tetapi juga uji regresi dan deskripsi data yang komprehensif. Penulis secara jujur mengakui bahwa media sosial hanya menjelaskan 3,4% variasi partisipasi olahraga, sementara 96,6% lainnya dipengaruhi faktor lain. Hal ini mencerminkan sikap ilmiah yang objektif. Dengan fokus pada Kota Palopo, penelitian ini

memberikan kontribusi empiris bagi pemangku kebijakan lokal dalam merancang program kesehatan remaja.

Penggunaan *purposive sampling* dengan hanya 100 responden dari populasi hampir 49.000 remaja dapat mengurangi representativitas hasil. Sebaiknya digunakan teknik sampling acak atau proporsional untuk meningkatkan generalisasi. Penelitian ini tidak membedakan antara konten yang mendorong olahraga (seperti tutorial fitness) dengan konten yang pasif (seperti hiburan). Padahal, jenis konten dapat memengaruhi hasil yang berbeda. Hanya menggunakan satu variabel independen (media sosial) tanpa mempertimbangkan variabel mediator atau moderator seperti dukungan sosial, fasilitas olahraga, atau motivasi intrinsik. Wawancara singkat yang disebutkan di pendahuluan tidak diolah lebih lanjut dalam hasil. Padahal, pendekatan mixed-method dapat memperkaya pemahaman mengapa media sosial tidak berpengaruh signifikan. Kuesioner mungkin tidak sepenuhnya menangkap kompleksitas penggunaan media sosial, seperti durasi, platform spesifik, atau intensitas interaksi.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam literasi kesehatan remaja dengan menunjukkan bahwa media sosial bukanlah faktor penentu utama dalam partisipasi olahraga di kalangan remaja Kota Palopo. Meskipun memiliki beberapa keterbatasan metodologis, temuan ini membuka ruang diskusi baru tentang kompleksitas faktor yang memengaruhi gaya hidup aktif remaja di era digital. Ke depan, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dan multidisiplin untuk memahami secara utuh dinamika perilaku kesehatan generasi muda.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 20 pernyataan, rata-rata jawaban responden berada pada kategori setuju terkait penggunaan media sosial, dengan rentang nilai antara 3,50 hingga 4,29. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja di Kota Palopo cukup aktif memanfaatkan media sosial. Karena data bersifat ordinal dan tidak berdistribusi normal, maka hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman, yang hasilnya menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan partisipasi olahraga (signifikansi $0,291 > 0,05$). Hasil uji regresi linier sederhana pun mendukung temuan ini, dengan nilai signifikansi sebesar $0,881 (> 0,05)$ dan R Square sebesar $0,034$. Artinya, penggunaan media sosial hanya menjelaskan $3,4\%$ variasi partisipasi olahraga, sedangkan $96,6\%$ sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat partisipasi olahraga remaja di Kota Palopo.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan karya asli yang belum pernah dipublikasikan pada jurnal ilmiah manapun, baik dalam bentuk cetak maupun digital, dan tidak sedang dalam proses pengajuan di tempat lain. Segala bentuk kutipan dan referensi telah dicantumkan sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan motivasi selama proses penulisan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Abidin, D. (2024). Analisis Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Partisipasi Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga Rekreasi. *Jurnal JRPP*, 7(1), 1977–1985. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/25605>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Jurnal Penelitian Ibnu Rasyd*, 1(2), 1–6. <https://ojs.stai-ibnurasyd.ac.id/index.php/jpib/article/view/86>
- Asmuni, H., & Irawan, V. W. E. (2025). Peran Media Sosial dalam Membentuk Persepsi Keagamaan di Kalangan Generasi Muda. *Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 14(1), 90–99. <https://doi.org/10.58472/momentum.v14i1.201>
- Astuti, E. K. (2020). Peran BPJS Kesehatan dalam Mewujudkan Hak Atas Pelayanan Kesehatan Bagi Warga Negara Indonesia. *JPeHI: Jurnal Penelitian Hukum Indonesia*, 1(2), 55–65. <https://ejournal.undaris.ac.id/index.php/jpehi/article/view/149>
- Damau, U. O., & Panjaitan, F. A. B. K. (2023). Sosialisasi Pemanfaatan Google Form dalam Optimalisasi Administrasi Prasyarat Ujian Akhir Berbasis Digital. *Jurnal Reswara*, 4(2), 1–13. <https://doi.org/10.46576/rjpk.v4i2.3095>
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis dan Ekonomi Indonesia*, 3(2), 30–34. <https://akuntansi.pnp.ac.id/jabei/index.php/jabei/article/view/237>
- Jalil, R., Riswanto, A. H., Aliah, H., & Reza, A. A. (2021). Sosialisasi Penanganan Sport Massage Persiapan Atlet Menuju Ajang PraPorda di Kota Palopo. *Abdimas Langkanae Journal*, 1(2), 74–78. <https://pusdig.web.id/abdimas/article/view/167>
- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.260>
- Mariko, S., Pinahayu, E. A. R., Awaludin, A. A. R., Adnyani, L. P. W., Sriyono, S., & Mulyani, N. (2023). Pemanfaatan Google Form Sebagai Sarana Layanan dan Pengaduan Masyarakat Pondok Ragon, Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains dan Teknologi*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.58169/jpmsaintek.v2i2.116>
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Bidang Pendidikan Indoneisa*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Paosan, A., Hidayat, R., & Saman, S. (2024). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Akurasi Smash pada Atlet Sepak Takraw di Bua Raga FC. *Jurnal of S.P.O.R.T*, 8(2), 473–488. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.12089>
- Rajab, A. B. F., Ketaren, C. K. B., Surbakti, R. M., & Sitorus, W. (2024). Pentingnya Olahraga untuk Kesehatan Optimal. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(9), 177–181. <https://sejurnal.com/pub/index.php/jimt/article/view/4573>
- Rifki, N. A., Anugrah, P. R., Wibowo, B. M., Irwansyah, M. A. B., Pradana, M. B., Hudaya, R., & Armiaty, Y. O. (2024). Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas

- Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 415–426.
<https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka/article/view/898>
- Romadhon, A. D., & Ghani, A. M. (2024). Minat Siswa dalam Ekstrakurikuler Olahraga Futsal di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan. *Seminar Nasional Semnasfip*, 2039–2045.
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/article/view/23598>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15.
<https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Sembiring, R. I. B., Haloho, A., Rizki, T. R., Angin, J. A. P., & Sinaga, G. B. (2024). Implementasi Bahasa Indonesia dalam Media Sosial untuk Memperomosisan Olahraga Tradisional Indonesia. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(9), 2246–6111.
<https://sejurnal.com/pub/index.php/jimt/article/view/4575>
- Siby, R., & Kasingku, D. (2024). Pengaruh Rekreasi sebagai Sarana Pendidikan dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. *Jurnal Educatio*, 10(2), 416–424.
<https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/7851>