

Pengaruh Media Sosial Instagram @jampoundbic Terhadap Pentingnya Minat Olahraga

Muhammad Revansyach¹, Ari Suseno², Mad Yoman³

^{1,2,3}Universitas Islam Syekh Yusuf, Tangerang, Indonesia.

muhammadrevansyach@gmail.com¹, ariseno23@unis.ac.id², madyoman@unis.ac.id³

ABSTRACT

This study investigates the impact of the Instagram social media platform, specifically the account @jampoundbic, on the public's interest in exercise, particularly Poundfit. In today's digital age, social media plays a crucial role in transforming how people communicate and interact. The primary issue addressed is how social media can motivate individuals to engage in exercise, especially in the context of the trending Poundfit activity. The aim is to measure the extent of the influence of the Instagram account @jampoundbic on shaping sports interest among the residents of Tangerang, particularly in Bumi Indah City. The research employs a quantitative method with a positivist approach, involving data collection from 100 respondents aged 20 to 40, consisting of 3 males and 97 females. The findings indicate that Instagram has a significant impact on sports interest, with a coefficient of determination reaching 52.5%. Regression analysis shows a positive relationship between Instagram usage and increased sports interest. The study concludes that social media can be an effective tool for promoting exercise and enhancing community participation in sports.

Keywords : *instagram, social media, poundfit*

ABSTRAK

Penelitian ini meneliti pengaruh media sosial Instagram, khususnya akun @jampoundbic, terhadap minat olahraga masyarakat, terutama olahraga Poundfit. Dalam era digital saat ini, media sosial memainkan peran penting dalam mengubah cara orang berkomunikasi dan berinteraksi. Masalah utama yang dihadapi ialah bagaimana media sosial dapat memotivasi masyarakat untuk berolahraga, khususnya dalam konteks kegiatan Poundfit yang sedang tren. Tujuannya untuk mengukur besaran pengaruh akun Instagram @jampoundbic dalam membentuk minat olahraga di kalangan masyarakat Tangerang, khususnya Bumi Indah City. Metode penelitiannya kuantitatif dengan pendekatan positivisme, melibatkan pengumpulan data dari 100 responden berusia 20 hingga 40 tahun, terdiri dari 3 laki-laki dan 97 perempuan. Hasil penelitiannya media sosial Instagram punya pengaruh signifikan terhadap minat olahraga dengan koefisien determinasi mencapai 52,5%. Analisis regresinya bahwasanya terdapat hubungan positif antara penggunaan Instagram dan peningkatan minat olahraga. Kajian ini menyimpulkan bahwasanya media sosial bisa jadi alat yang optimal guna mempromosikan olahraga dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga.

Kata kunci : *instagram, media sosial, poundfit*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi ialah salah satu elemen kunci dalam proses transformasi masyarakat modern. Internet juga dikenal sebagai media sosial, ialah salah satu perkembangan media elektronik yang telah jadi fenomena di dunia sekarang ini.

Media sosial, yang sekarang dikenal sebagai medsos di Indonesia, ialah salah satu jenis komunikasi baru yang sedang diperdebatkan. Ini termasuk dalam kategori media yang

sering diakses dan dipakai oleh setiap orang, yang bisa memakainya kapanpun dimana saja. Dengan kemudahan dan kecepatan akses berita melalui media sosial, cara orang berkomunikasi, berbagi informasi, dan berinteraksi telah mengalami perubahan signifikan.

Kehadiran media sosial telah mengubah cara kita terhubung dan bertukar informasi, mempengaruhi dinamika komunikasi antarindividu. Ini juga mengubah penyiaran dari konvensional menjadi modern dan serba digital. Media sosial menjadikan individu untuk terhubung dengan mudah di berbagai belahan dunia, berbagi konten secara langsung, serta berpartisipasi dalam percakapan global. Instagram kini merupakan salah satu platform media sosial utama guna membagikan foto dan video yang menarik bagi para penggunanya.

Dalam budaya digital saat ini, Instagram telah muncul sebagai pusat perhatian utama dan menjadi tempat penting untuk berbagi konten visual. Penggunaan Instagram menimbulkan fenomena tersendiri dikalangan penggunanya, karena instagram telah menjadi alat yang kuat untuk memengaruhi cara orang menjalani hidup dan memotivasi mereka untuk mengikuti perkembangan terkini. Instagram, yang sudah dikenal oleh semua orang, memiliki peran besar dan pengaruh. Baik efek positif maupun negative bergantung pada bagaimana pengguna media sosial bertindak. Banyak orang hanya ingin mengikuti tren tanpa memanfaatkan media yang tersedia.

Instagram telah menjadi bagian integral dari budaya internet modern. Instagram telah menjadi alat yang kuat untuk memengaruhi gaya hidup orang dan mendorong mereka untuk mengikuti tren, yang menjadikannya sangat populer di kalangan penggunanya. Dampak pada gaya hidup, perubahan dalam komunikasi dan persepsi diri ialah beberapa aspek fenomena ini. I

Instagram menjadikan pengguna untuk membagikan cerita dan pengalaman dengan pengikut mereka tanpa batasan jarak atau waktu. Namun, platform ini tidak melindungi privasi konten yang dibagikan, sehingga informasi yang diposting dapat diakses oleh orang lain. (Nurmansyah, 2021)

Instagram @jampoubic sebagai salah satu media Kesehatan bagi kalangan masyarakat meningkatkan penting kesadaran olahraga. Pound Fit ialah jenis latihan kardio yang inspirasinya dari mainan drum, dirancang untuk menyusun tubuh berkeringat. Oleh karena itu, olahraga ini memakai stik yang menyerupai stik drum dalam sesi latihannya. Berbagai kelas olahraga saat ini melakukan olahraga pound fit. Olahraga stik ini sangat disukai wanita karena gerakannya dan sentuhan musik. Musik dan gerakan olahraga pound fit ini sangat memotivasi. Olahraga poundfit kelompok merupakan cara yang menyenangkan dan menggembirakan untuk berolahraga bersama-sama yang dapat meningkatkan motivasi dan semangat. Kelas poundfit kelompok biasanya dipimpin oleh instruktur yang berpengalaman yang akan mengajarkan gerakan dan kombinasi untuk menghindari kebiasaan dan memastikan latihan yang seimbang. Kelas poundfit kelompok sering melibatkan gerakan koreografi yang menyenangkan dan koreografi yang menarik.

Penelitian pendahuluan mencerminkan bahwasanya **Poundfit**, sebuah program olahraga yang menggabungkan gerakan kardio,kekuatan, dan Pilates dengan memakai stik khusus, menarik banyak peminat, terutama bagi mereka yang sebelumnya enggan berolahraga. Alasan utama partisipasi dalam Poundfit, menurut 9-10 responden yang

diwawancarai, ialah karena mereka ingin berolahraga namun merasa bosan dengan olahraga tradisional seperti berlari. Poundfit, dengan gerakannya yang energik dan musiknya yang upbeat, menawarkan alternatif yang lebih menyenangkan dan engaging. Para responden ini pertama kali mengenal Poundfit melalui media sosial, khususnya Instagram. Akun Instagram @jampoundbic, salah satu komunitas

Poundfit di Indonesia, memainkan peran penting dalam menarik minat mereka. Konten yang menarik dan informatif di akun tersebut mendorong mereka untuk mencari tahu lebih lanjut tentang program Poundfit dan cara mendaftar. Setelah mencoba Poundfit, para pemula ini merasakan manfaatnya dan menjadi lebih aktif berolahraga. Mereka menikmati suasana kelas yang positif dan supportive, serta manfaat kesehatan yang mereka rasakan, seperti peningkatan kebugaran, kekuatan otot, dan pengurangan stres. Ketertarikan yang tinggi terhadap Poundfit mencerminkan potensi program ini untuk menjadi tren olahraga baru yang populer di Indonesia. Bagi mereka yang mencari cara berolahraga yang menyenangkan dan efektif, Poundfit bisa menjadi pilihan yang tepat.

TINJAUAN PUSTAKA

Komunikasi Massa

Komunikasi massa ialah tahap mensampaikan pesan atau informasi dari satu sumber pada audiens yang besar dan heterogen lewat media massa. Tujuannya guna menjangkau sejumlah besar orang secara simultan dan menyebarkan informasi, hiburan, atau iklan. Proses ini melibatkan penggunaan berbagai saluran komunikasi untuk mempengaruhi, mengedukasi, atau menghibur publik dalam skala luas.

Media Baru (New Media)

Dalam buku Lev Manovich, media baru dianggap sebagai bentuk komunikasi yang berbeda dari media tradisional karena memakai teknologi digital untuk menghasilkan dan menyebarkan konten. Media baru, menurut Manovich, memanfaatkan komputasi untuk menawarkan interaktivitas, personalisasi, dan konvergensi media, di mana teks, gambar, suara, dan video dapat digabungkan dalam satu platform.

Media Sosial

Kemunculan media sosial telah merevolusi cara komunikasi dalam masyarakat modern. Sekarang, komunikasi tidak terikat oleh batasan jarak, waktu, atau lokasi, menjadikan interaksi terjadi di mana saja dan kapan saja tanpa memerlukan pertemuan fisik. Media sosial juga sering mengatasi hambatan komunikasi yang disebabkan oleh status sosial, yang biasanya menjadi penghalang dalam berkomunikasi. Media sosial online ialah platform digital yang menjadikan pengguna untuk berinteraksi, berbagi konten, dan membangun komunitas secara virtual.

Instagram

Nama Instagram berasal dari gabungan kata "instant" dan "telegram." "Instant" mengacu pada kecepatan dan kemudahan berbagi foto secara real-time, sementara

"telegram" mencerminkan ide komunikasi visual cepat seperti pesan singkat. Bersama, nama ini mencerminkan fitur utama aplikasi. Instagram berarti menjadikan pengguna untuk memposting foto dan video dengan segera dan cepat. Secara singkat, Instagram ialah platform jejaring sosial yang fokus pada berbagi gambar dan video dengan orang lain.

Minat Olahraga

Minat ialah kecenderungan emosional seseorang terhadap suatu hal, yang disertai dengan rasa kesenangan dan kesadaran bahwasanya objek, individu, masalah, atau situasi tertentu memiliki relevansi atau hubungan pribadi dengan dirinya. Ini mencerminkan bahwasanya minat merupakan aspek dari kecenderungan jiwa yang menciptakan rasa puas dan keterhubungan pribadi.

Metode

Desain penelitian yang dipakai pada kajian ini yakni paradigma positivism dengan tipe penelitian deskriptif dan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif ialah metode penelitian yang memakai data numerik dan analisis statistik untuk menguji hipotesis, mengukur variabel, dan menarik kesimpulan. Tujuannya ialah untuk menghasilkan hasil yang objektif dan generalisasi.(Wahyu et al., 2021)

Penelitian kuantitatif ialah jenis penelitian yang fokus pada pengumpulan dan analisis data numerik untuk mengukur variabel dan menguji hubungan antar variabel. Metode ini sering memakai survei, eksperimen, dan teknik statistik untuk menghasilkan hasil yang objektif dan dapat digeneralisasi. Penelitian ini dianalisis menggunakan teori S-O-R (Stimulus – Organism Response)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian ini dijalankan guna memahami pengaruh media sosial Instagram @jampound Terhadap minat olahraga. Metode pengumpulan datanya memakai kuesioner langsung pada 100 responden. Proses sebaran kuesionernya dimulai sejak tanggal 9 Juni 2024 dan berakhir pada tanggal 23 Juni 2024 hingga seluruh kuesioner terjawab. Pada penelitian ini data responden yang telah mengisi angket terkait pengaruh media sosial instagram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga diklasifikasikan memakai jenis kelamin responden diinterpretasikan memakai tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Data Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	3	3%
Perempuan	97	97%
Total	100	100%

Berdasar atas tabel 4.2 terdapat 3 pria dan 97 wanita dengan total 100 respondennya. Dari 100 responden yang ada dengan rentang rata-rata usia responden 20 tahun sampai 40 tahun.

Berikut merupakan perolehan pengujian analisa regresi sederhana memakai SPSS v.20 yakni:

Tabel 2 Hasil Uji Regresi Sederhana
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	5.461	1.728		3.160	.002
Variabel (X)	.321	.031	.724	10.398	.000

a. Dependent Variable: Variabel (Y)

Dari tabel 2 dapat diperoleh bentuk persamaan regresinya yakni:

$$Y = 5,461 + 0,321 X$$

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas mencerminkan bahwasanya skor constant-nya 5,461 maknanya bilamana pengaruh instagram 0 alhasil besaran pentingnya minat olahraga mencapai 5,461 bilamana media sosial instagram melonjak naik 1% alhasil pentingnya minat olahraga melonjak naik mencapai 32,1% koefisiennya positif maknanya ada hubungan positif antara pengaruh sosial media instagram terhadap pentingnya minat olahraga.

Uji Hipotesis

Hipotesis dalam kajian ini diantaranya:

H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada media sosial instagram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga.

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan pada media sosial instagram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga.

Berikut pengambilan keputusan adakah pengaruh media sosial instagram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga dengan melihat dari hasil skor Sig. > 0.05 yang maknanya tak ada pengaruh media sosial instragram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga sebaliknya bilamana skor Sig. < 0.05 alhasil ada pengaruh media sosial instagram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga. Berikut hasil hitung uji regresi sederhana pada ANOVA, yakni:

Tabel 3 Hasil Perhitungan Pengaruh Dua Variabel
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	5.461	1.728		3.160	.002
Variabel (X)	.321	.031	.724	10.398	.000

a. Dependent Variable: Variabel (Y)

Terlihat pada tabel 4.3.7 perolehan pengujian regresi sederhana perolehannya skor Sig. mencapai 0,000 yang maknanya kurang dari 0,05. Hasil dari uji regresi sederhana alhasil bisa diambil simpulan bahwasanya H_0 ditolak dan H_a diterima dimana terdaat pengaruh yang signifikansi pada media sosial instagram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga.

Tabel 4 Hasil Perhitungan Besaran Pengaruh
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.724 ^a	.525	.520	1.268

a. Predictors: (Constant), Variabel (X)

b. Dependent Variable: Variabel (Y)

Dari tabel 4.3.6 dihasilkan skor koefisien korelasi (R) = 0.724 dengan koefisien determinasi (R Square) = 0,525 = 52,5%. Pada skor R Square mencapai 0.520 dan Std. Error mencapai 1,268. Maka besaran pengaruh bisa dicerminkan dari perolehan R Squarenya mencapai 52,5% pengaruh media sosial instagram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga.

Alhasil, kesimpulan dari penjelasan diatas ialah terdapat pengaruh yang signifikansi pada media sosial instagram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga, yang dibuktikan pada hasil uji diatas mencapai $0,000 < 0,05$. Juga ada pengaruh mencapai 52,5% pada penelitian ini.

Pembahasan

Pada uji prasyarat bahwasanya uji normalitas pada penelitian ini perolehannya $0.079 > 0.05$ maknanya data terdistribusi normal, selanjutnya pengujian linearitas perolehannya $0.084 > 0.05$ yang berarti variabel (X) dan variabel (Y) memiliki hubungan linear. Pada pengambilan keputusan terkait hipotesis yang dipertanyakan dengan melihat perolehan pengujian analisis regresi sederhana dimana mendapatkan skor constantnya 5,461 maknanya bilamana pengaruh media sosial instagram 0 alhasil besaran pentingnya minat olahraga mencapai 5,461 bilamana media sosial instagram melonjak naik 1% alhasil pentingnya minat olahraga melonjak naik mencapai 32,1% koefisiennya positif maknanya ada hubungan positif antara sosial media instagram terhadap pentingnya minat olahraga.

Pada skor Sig. Regression mencapai 0.000 yang berarti lebih kecil dari taraf Sig. 0.05. Maka dari itu H_0 ditolak dan H_a diterima dimana terdapat pengaruh yang signifikansi pada media sosial terhadap pentingnya minat olahraga. Dengan besaran pengaruh mencapai 52,5% dimana telah dibuktikan dari hasil skor koefisien korelasi (R) = 0.724 dengan koefisien determinasi (R Square) = 0,525 = 52,5%.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan pada media sosial instagram @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga, yang telah dibuktikan dari hasil uji regresi sederhana

perolehannya Sig < 0,000 maka berarti terdapat pengaruh sosial media @jampundbic terhadap pentingnya minat olahraga.

Dari perhitungan regresi sederhana dengan melihat hasil (R Square) bahwasanya terdapat pengaruh mencapai 52,5% pada media sosial instagram terhadap pentingnya minat olahraga. Maka dari itu dapat disimpulkan dari penelitian ini terdapat pengaruh media sosial @jampoundbic terhadap pentingnya minat olahraga dengan menghasilkan pengaruh mencapai 52,5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. R., Abidin, M., Pendidikan, D. P., Islam, A., Ambon, I., Universitas, D., Negeri, I., & Makassar, A. (2021). *Urgensi Komunikasi Model Stimulus Organism Response (S-O-R) Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran (Vol. 6, Issue 2)*.
- Arbi, F., & Indra Dewi, S. (2017). *Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Minat Fotografi Pada Komunitas Fotografi Kamera Indonesia Malang. 6(2), 69. www.publikasi.unitri.ac.id*
- Hernani, A., Dinas, U., & Sidoarjo, K. (2021). *Media Baru dan Anak Muda: Perubahan Bentuk Media Dalam Interaksi Keluarga. In Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga (Vol. 11, Issue 1)*.
- Nurmansyah, F. (2021). *Hiperrealitas pada Media Sosial Pengguna Instagram di Kalangan Mahasiswa. In Sosial dan Budaya (Vol. 2, Issue 2). Jurnal Dialektika. <http://jurnal.staidimakassar.ac.id/index>*.
- Shinta, A., Sutjipto, V. W., & Putri, M. L. (2023). *Pengaruh Media Sosial Instagram @FYINDONESIANS Terhadap Kebutuhan Informasi Kandungan Gula Pada Kopi Ready To Drink. In JULI (Vol. 6, Issue 2)*.