

PENGARUH BUDAYA POPULER DAN MEDIA SOSIAL TERHADAP MOTIVASI DAN PARTISIPASI SISWA DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Rahmat Agung Rusadi¹, Alimin Alwi², Muh Adnan Hudain³

^{1,2,3}universitas Negeri Makassar

[¹pendolboys115@gmail.com](mailto:pendolboys115@gmail.com), [²alimin.alwi@unm.ac.id](mailto:alimin.alwi@unm.ac.id), [³muh.adnan.hudain@unm.ac.id](mailto:muh.adnan.hudain@unm.ac.id)

ABSTRACT

Physical education plays an important role in developing physical fitness, motor skills, and a positive attitude towards physical activity. However, student motivation and participation in physical education learning still tend to be low. In the digital age, popular culture and social media have become important factors that influence teenagers' interest in sports activities. Popular sports trends and fitness content on social media encourage students to engage in physical activity as part of a modern lifestyle and a form of self-actualization. This study uses a literature review method to examine the influence of popular culture and social media on student motivation and participation in physical education. The results of the study show that these two factors can increase students' intrinsic and extrinsic motivation through social support, public recognition, and the perception that physical activity is interesting and socially valuable. However, negative impacts can arise when motivation is oriented towards short-lived trends or ideal body standards. Therefore, physical education teachers need to utilize popular culture and social media in an educational manner so that it remains in line with the learning objectives, namely to form active, healthy, and character-building habits.

Keywords: popular culture, social media, motivation, participation, physical education

ABSTRAK

Pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Namun, motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran penjas masih cenderung rendah. Di era digital, budaya populer dan media sosial menjadi faktor penting yang memengaruhi minat remaja terhadap aktivitas olahraga. Tren olahraga populer serta konten kebugaran di media sosial mendorong siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup modern dan bentuk aktualisasi diri. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur untuk menelaah pengaruh budaya populer dan media sosial terhadap motivasi serta partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani. Hasil kajian menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut mampu meningkatkan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik siswa melalui dukungan sosial, pengakuan publik, dan persepsi bahwa aktivitas fisik merupakan hal yang menarik dan bernilai sosial. Namun, dampak negatif dapat muncul ketika motivasi berorientasi pada tren sesaat atau standar tubuh ideal. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu memanfaatkan budaya populer dan media sosial secara edukatif agar tetap selaras dengan tujuan pembelajaran, yaitu membentuk kebiasaan hidup aktif, sehat, dan berkarakter.

Kata kunci: budaya populer, media sosial, motivasi, partisipasi, pendidikan jasmani

Submitted: 2025-11-25	Revised: 2025-12-01	Accepted: 2025-12-12
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari kurikulum sekolah yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Melalui pendidikan jasmani, siswa diharapkan mampu menerapkan gaya hidup aktif dan sehat sebagai investasi kesehatan jangka panjang (Latar, 2024). Namun, di lapangan masih banyak ditemukan rendahnya motivasi dan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, seperti keengganan bergerak, kurang percaya diri, serta anggapan bahwa pelajaran penjas hanya sekadar aktivitas rutin tanpa nilai yang menarik (Marzuki, 2025).

Pada generasi remaja masa kini, budaya populer memiliki pengaruh besar dalam membentuk gaya hidup dan preferensi aktivitas. Konten olahraga populer seperti futsal, parkour, skateboarding, dance sport, hingga konten workout di media sosial telah menjadi tren yang membentuk persepsi remaja terhadap aktivitas fisik sebagai simbol gaya hidup modern(Chakim *et al.*, 2025). Ketika aktivitas olahraga menjadi bagian dari tren populer, remaja cenderung terdorong untuk terlibat karena dorongan aktualisasi diri dan penerimaan sosial dari teman sebaya (Soleh, 2023). Media sosial menjadi faktor utama yang memengaruhi motivasi belajar dan perilaku aktivitas jasmani. Media sosial

memberi kesempatan bagi siswa untuk memperoleh informasi olahraga, bergabung dalam komunitas digital, merayakan pencapaian pribadi, serta mendapatkan apresiasi dari followers sehingga meningkatkan *self-efficacy* berolahraga (Zhuka, Ridwan and Dafun Jr, 2025). Studi lain juga menjelaskan bahwa penggunaan platform populer seperti Instagram dan TikTok dalam pembelajaran dapat meningkatkan minat, komunikasi, dan partisipasi siswa karena kontennya dianggap lebih relevan dengan dunia mereka (Ritonga, 2025).

Pengaruh tersebut tidak selalu bersifat positif. Media sosial juga dapat menghadirkan tekanan terhadap standar tubuh ideal sehingga motivasi siswa dalam berolahraga bersifat semu dan hanya berorientasi pada penampilan fisik, bukan pada kesehatan atau pembelajaran gerak yang benar (Putri and Pracoyo, 2024). Kondisi tersebut dapat berdampak pada kecemasan tubuh, rendahnya minat mengikuti pelajaran penjas, dan rasa malu berpartisipasi di depan teman sebaya (Zidan, 2024). Pada konteks pembelajaran di sekolah, guru pendidikan jasmani dituntut mampu mengadaptasikan perkembangan digital dan budaya populer ke dalam strategi pembelajaran. Penggunaan media digital, misalnya video gerak atau konten edukatif berbasis tren, dapat meningkatkan keterlibatan siswa, memperkuat pemahaman teknik gerak, dan memudahkan evaluasi belajar secara autentik (Syafuddin, 2023). Oleh karena itu, budaya populer dan media sosial berpotensi menjadi jembatan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran penjas yang sesuai dengan karakteristik generasi digital.

Berdasarkan kajian sebelumnya, penelitian yang mengaitkan budaya populer + media sosial secara bersamaan dengan motivasi dan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian hanya fokus pada motivasi belajar umum, aktivitas olahraga non-formal, atau pemanfaatan media digital dalam pembelajaran tanpa melihat pengaruh budaya populer sebagai variabel penting (Zhuka, Ridwan and Dafun Jr, 2025). Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian (*research gap*) yang perlu diisi secara ilmiah.

Oleh sebab itu, penelitian berjudul "Pengaruh Budaya Populer dan Media Sosial terhadap Motivasi dan Partisipasi Siswa dalam Pendidikan Jasmani" menjadi penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman empiris tentang bagaimana budaya populer dan media sosial memengaruhi sikap serta keterlibatan siswa dalam pembelajaran penjas di sekolah. Hasil penelitian juga dapat menjadi acuan bagi guru dalam merancang pembelajaran yang lebih menarik, relevan dengan perkembangan zaman, dan berdampak positif pada kebiasaan hidup aktif siswa.

KAJIAN LITERATUR

1. Budaya Populer

Budaya populer merupakan bentuk budaya yang berkembang luas dan digemari masyarakat, terutama remaja, melalui media massa dan media digital. Budaya populer memengaruhi cara individu melihat gaya hidup, termasuk aktivitas fisik seperti olahraga dan dance sport yang menjadi tren di kalangan siswa. Remaja cenderung mengikuti tren yang dianggap "keren" oleh kelompok sebaya untuk mendapatkan penerimaan sosial serta meningkatkan citra diri (Faqih and Holilah, 2025).

Dalam konteks pendidikan jasmani, budaya populer dapat menjadi pendorong meningkatnya motivasi siswa, sebab aktivitas jasmani tidak lagi dianggap sebagai kewajiban sekolah, tetapi sebagai bagian dari identitas diri dan aktualisasi sosial. Dengan demikian, integrasi elemen budaya populer ke dalam pembelajaran penjas dapat membantu menarik minat siswa sekaligus meningkatkan partisipasinya dalam aktivitas fisik.

2. Media Sosial

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan interaksi, berbagi informasi, serta ekspresi diri secara cepat dan luas. Bagi remaja, media sosial bukan hanya sarana komunikasi, tetapi turut mempengaruhi pilihan aktivitas dan perilaku sehari-hari (Ismail et al., 2023). Dalam pendidikan,

media sosial dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar melalui konten menarik, umpan balik cepat, serta dukungan komunitas (Ritonga, 2025).

Pada pembelajaran pendidikan jasmani, siswa kini banyak memperoleh inspirasi berolahraga melalui konten viral, tutorial gerak, hingga tantangan kebugaran. Hal tersebut terbukti meningkatkan motivasi dan frekuensi aktivitas fisik (Jastrow et al., 2022). Namun media sosial juga berpotensi memunculkan motivasi semu yang hanya berorientasi pada penampilan fisik atau like dan komentar, sehingga guru perlu mengarahkan pemanfaatannya secara edukatif.

3. Motivasi Siswa dalam Pendidikan Jasmani

Motivasi merupakan dorongan internal atau eksternal yang membuat siswa mau berpartisipasi dalam aktivitas belajar. Dalam pendidikan jasmani, motivasi berkaitan dengan keinginan bergerak, rasa senang terhadap kegiatan fisik, serta kebutuhan mencapai prestasi(Mulyana et al., 2024). Motivasi yang baik berdampak pada meningkatnya partisipasi, keterampilan motorik, serta sikap aktif dalam gaya hidup sehat.

Budaya populer dan media sosial kini menjadi faktor eksternal yang memengaruhi motivasi siswa. Konten olahraga populer dapat memunculkan motivasi intrinsik karena siswa merasa bangga saat mampu mengikuti tren aktivitas fisik yang sedang digemari (Faqih and Holilah, 2025). Dengan demikian, pengaruh budaya populer dapat dikonversi menjadi stimulus motivasi dalam pembelajaran penjas.

4. Partisipasi Siswa dalam Pendidikan Jasmani

Partisipasi diartikan sebagai tingkat keterlibatan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, baik dari aspek fisik, emosional, maupun sosial. Semakin tinggi partisipasi siswa, semakin besar peluang mereka memperoleh manfaat dari pendidikan jasmani. Faktor yang memengaruhi partisipasi meliputi minat, dukungan sosial, rasa percaya diri, serta pengalaman menyenangkan dalam berolahraga (Mumtazza et al., 2024).

Melalui media sosial, siswa dapat membagikan aktivitas mereka dalam kelas penjas sehingga muncul apresiasi sosial yang meningkatkan rasa percaya diri. Budaya populer juga mengubah persepsi bahwa olahraga bukan hanya pelajaran wajib sehingga siswa terdorong terlibat secara lebih aktif.

5. Kerangka Hubungan Antar Variabel

- a. Budaya populer → mempengaruhi persepsi siswa terhadap olahraga → meningkatkan motivasi.
- b. Media sosial → menyediakan dukungan sosial & informasi → mendorong partisipasi.
- c. Motivasi siswa → menjadi mediator yang menghubungkan pengaruh budaya populer & media sosial terhadap partisipasi dalam penjas.

Dengan adanya pengaruh tersebut, relevan untuk diteliti apakah budaya populer dan media sosial memiliki hubungan signifikan terhadap peningkatan motivasi serta partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan kajian literatur (literature review) dengan tujuan mengkaji secara mendalam teori dan temuan empiris tentang pengaruh budaya populer dan media sosial terhadap motivasi serta partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani. Kajian literatur dilakukan untuk menghasilkan sintesis pengetahuan yang relevan dan memperkuat argumentasi teoritis dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan kajian literatur yang dianalisis, ditemukan bahwa *budaya populer* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap meningkatnya minat olahraga di kalangan remaja sekolah. Tren aktivitas jasmani seperti futsal, dance sport, dan olahraga yang viral di media sosial membuat siswa merasa bahwa aktivitas fisik adalah bagian dari gaya hidup yang modern dan "keren". Selain itu, media sosial menjadi sarana utama siswa mendapatkan informasi, inspirasi, dan motivasi untuk berpartisipasi dalam pendidikan jasmani. Konten olahraga yang ditampilkan oleh influencer, atlet muda, maupun teman sebaya mendorong siswa untuk mencoba aktivitas yang sama dalam pembelajaran PJOK. Sejumlah sumber literatur juga menunjukkan bahwa siswa yang aktif menggunakan media sosial memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam kegiatan olahraga karena adanya penguatan dari komunitas virtual dan rasa ingin diakui. Secara umum, hasil literatur menunjukkan bahwa budaya populer dan media sosial berperan sebagai faktor eksternal yang mampu meningkatkan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

PEMBAHASAN

Temuan hasil tersebut memperlihatkan adanya perubahan paradigma dalam partisipasi siswa terhadap pendidikan jasmani. Jika sebelumnya motivasi dalam aktivitas fisik lebih banyak dipengaruhi lingkungan sekolah dan keluarga, kini tren olahraga populer serta dukungan media sosial menjadi pendorong utama perilaku aktif siswa. Hal ini sejalan dengan perkembangan era digital, di mana pengaruh sosial terbentuk tidak hanya melalui interaksi langsung, tetapi juga melalui *exposure* visual dan komunikasi daring. Ketika aktivitas olahraga dipandang sebagai simbol eksistensi diri di media sosial, siswa memiliki dorongan lebih kuat untuk terlibat dan menunjukkan kemampuan fisiknya dalam kegiatan PJOK.

Meskipun demikian, pengaruh budaya populer dan media sosial tidak selalu bersifat positif. Beberapa kajian mencatat bahwa siswa cenderung hanya tertarik pada olahraga yang sedang viral dan mengabaikan bentuk aktivitas jasmani lain yang sebenarnya juga penting untuk pengembangan keterampilan motorik. Selain itu, motivasi yang terlalu berorientasi pada pengakuan sosial dapat menurunkan makna edukatif dari pendidikan jasmani itu sendiri. Oleh karena itu, guru PJOK perlu memanfaatkan tren budaya populer dan media sosial sebagai strategi pembelajaran, namun tetap mengarahkan siswa pada tujuan utama pendidikan jasmani yaitu kesehatan, kebugaran, dan pembentukan karakter.

KESIMPULAN

Budaya populer dan media sosial terbukti memberikan pengaruh penting terhadap motivasi serta partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani. Tren olahraga yang berkembang di kalangan remaja dan konten olahraga di media sosial membuat aktivitas fisik dipandang sebagai bagian dari gaya hidup yang menarik, sehingga mendorong siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Media sosial juga menyediakan dukungan sosial dan pengakuan yang memperkuat minat serta kepercayaan diri siswa dalam berpartisipasi. Namun, pengaruh tersebut perlu diarahkan agar tidak hanya mengikuti tren sesaat, melainkan tetap berfokus pada tujuan utama pendidikan jasmani yang menekankan kesehatan, keterampilan, dan pembentukan karakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Chakim, M.H.R. *et al.* (2025) 'Transformasi Perilaku Sosial Berbasis Nilai Islam di Kalangan Generasi Muda: Transformation of Social Behavior Based on Islamic Values Among the Younger Generation', *Alfabet Jurnal Wawasan Agama Risalah Islamiah, Teknologi dan Sosial*, 2(2), pp. 14–25.

- Faqih, A. and Holilah, I. (2025) 'Pengaruh Budaya Populer Terhadap Pola Pikir Remaja di Indonesia', *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(5), pp. 337–349.
- Jastrow, F. et al. (2022) 'Digital technology in physical education: a systematic review of research from 2009 to 2020', *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(4), pp. 504–528.
- Latar, I.M. (2024) 'Pemanfaatan media audio visual dalam pembelajaran kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar', *Yang terdepan dalam pemanfaatan media pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*, 27.
- Marzuki, A. (2025) 'Peran Teknologi Digital dalam Pembelajaran PJOK SD: Tinjauan Literatur', *MACCA: Science-Edu Journal*, pp. 589–596.
- Mulyana, A. et al. (2024) 'Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan', *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), pp. 321–333.
- Mumtazza, H.S. et al. (2024) 'Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Olahraga dan Kegiatan Fisik', *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), pp. 9–17.
- Putri, L.N. and Pracoyo, A. (2024) 'Pengaruh Penggunaan Media Sosial Selama Study From Home Terhadap Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar (Studi Kasus Pada Mahasiswa Pengguna Aktif Media Sosial Selama Study From Home)', *Journal of Accounting, Management and Islamic Economics*, 2(1), pp. 243–254.
- Ritonga, A.S. (2025) 'DAMPAK MEDIA SOSIAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA', *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(1).
- Soleh, M.S. (2023) 'Youth, Religion, and Pop Culture: Modernitas Dalam Gaya Hidup Hedonisme Remaja Dan Budaya Populer Versus Eksistensi Agama Jaman Now', *SEMAR: Jurnal Sosial Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(2), pp. 35–44.
- Syafruddin, A. (2023) 'Peran teknologi pendidikan terhadap perubahan pembelajaran pendidikan jasmani', *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 3(2), pp. 36–44.
- Zhuka, E.M., Ridwan, M. and Dafun Jr, P.B. (2025) 'Digital Influence on Physical Activity: A Systematic Review of Social Media's Role in Enhancing Exercise Motivation', *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 8(2), pp. 414–428.
- Zidan, M. (2024) 'Peran Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas V SD Nurul Huda Islamic School'. IAIN Metro.