

**PERSEPSI REMAJA MENGENAI PENGGUNAAN EARPHONE
PADA SAAT OLAHRAGA DI ALUN-ALUN SIPIROK**
Oleh

**Andri Ansyah Sitompul¹, Syamsul Gultom², Nurhamida Sari Siregar³, Faridz
Ravsamjani⁴, Zulaini⁵**

^{1,2,3,4,5}*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

**Email: andristp3@gmail.com, syamsulgultom@gmail.com, nurhamida@unimed.com,
faridzravsamjani@gmail.com, zulaini@gmail.com**

ABSTRAK

Dalam berolahraga beberapa orang menggunakan trik dan cara agar dapat mealukan olahraga secara rutin. Dan bagi sebagian orang mendengarkan musik dapat membangkitkan semangat dan niat dalam olahraga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui persepsi remaja mengenai penggunaan earphone pada saat berolahraga di Alun-Alun Sipirok Penelitian ini dilaksanakan di lapangan alun-alun Sipirok Jalan Merdeka, Kelurahan Pasar Sipirok, Kecamatan Sipirok, Tapanuli Selatan. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan dimulai pada bulan Oktober – Desember 2023. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil yang diperoleh bahwa sikap persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat beroolahraga di alun-alun sipirok 79,57% masuk ke dalam kategori baik. Pada tindakan persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat beroolahraga di alun-alun sipirok 74,33% masuk kategori baik. Pada pengetahuan persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat beroolahraga di alun-alun sipirok 73,92% masuk ke kategori baik. Kesimpulan persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat beroolahraga di alun-alun sipirok mendapat hasil sebesar 75,94% termasuk kategori baik.

Kata Kunci : Persepsi, *Earphone*, Berolahraga

A. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan bentuk kegiatan yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak. Aktivitas fisik dapat diartikan dengan melakukan aktivitas dari bangun tidur sampai tidur kembali. Aktivitas fisik berarti menggunakan otot untuk menggerakkan badan. Aktivitas fisik sering di identikkan dengan melakukan olahraga dengan tujuan kesehatan. Dengan seringnya melakukan aktivitas olahraga maka akan mencerminkan gaya hidup sehat seseorang.

Gaya hidup yang kurang melakukan aktivitas fisik akan berpengaruh kepada kondisi kesehatan seseorang. Aktivitas fisik diperlukan untuk membakar energi dari dalam tubuh. Apabila pemasukan energi berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka akan memudahkan seseorang mengalami kelelahan berlebih. Menurut badan kesehatan WHO, menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh

yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan teratur merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan hal tersebut dapat dikatakan sebagai aktivitas jasmani.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Pendapat lain mengatakan pengertian olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani. Seperti yang kita ketahui, olahraga memberikan banyak sekali manfaat untuk manusia, namun masih banyak orang yang enggan melakukannya. Sekitar 81% remaja usia 11-17 tahun dan 23% penduduk dewasa muda usia 18 tahun ke atas di dunia masih tergolong kurang melakukan olahraga (Setiawan et al., 2021).

Olahraga dapat dilakukan di *indoor* (dalam ruangan) dan *outdoor* (luar ruangan). Lingkungan *indoor* adalah merupakan ruangan tertutup, seperti di dalam rumah, gym atau gedung olahraga, Olahraga di tempat hijau juga memiliki efek yang baik secara psikologis, fisiologis (menurunkan denyut jantung dan tekanan darah), biokimia (noradrenalin, adrenalin dan kortisol) dan hubungan sosial. Dibandingkan *indoor*, olahraga *outdoor* memiliki efek yang lebih signifikan terhadap revitalisasi perasaan positif, mengurangi depresi, dan meningkatkan energi.

Di dalam dunia olahraga terdapat banyak sekali cabang-cabang olahraga seperti jogging. jogging merupakan olahraga yang cukup banyak dipilih oleh orang-orang. Alasannya karena jogging dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Jogging dapat dilakukan pada pagi hari, siang hari, atau sore hari. Jogging dapat dilakukan di sekitar komplek rumah, area kampus, ataupun gelanggang olahraga (GOR). Walaupun jogging dapat dikatakan sebagai olahraga yang mudah untuk dilakukan, tidak semua orang dapat menikmatinya dengan baik. Masalah yang sering ditemui dalam kegiatan ini adalah rasa bosan, tidak nyaman, tertekan, dan rasa capek, yang berdampak pada kualitas performa jogging individu.

Kepercayaan diri dapat meningkat ketika seseorang mendengarkan musik, Efek musik terhadap mental telah diteliti oleh beberapa orang. Sailer dan Hassenzahl (2000),

mengutip Kjellberg dan Landström, menyatakan bahwa kebisingan (noise) memiliki pengaruh yang negatif terhadap konsentrasi, produktivitas, kapasitas kerja, dan resiko kecelakaan, walaupun pada level suara/volume yang rendah. Beh dan Hirst (1999) mempelajari efek musik terhadap pengemudi. Mereka menyimpulkan bahwa musik memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan kewaspadaan selama mengemudi. Untuk tugas yang ringan, musik tidak memiliki pengaruh, musik yang nyaring juga tidak mengganggu performance pengemudi.

Earphone adalah alat yang dapat mengubah energi listrik menjadi gelombang suara (Hadinoto, 2014). Alat ini biasanya digunakan untuk mendengarkan suara dan berbicara dengan perangkat komunikasi atau komputer. Semakin meningkatnya teknologi audio visual dan telekomunikasi saat ini, penggunaan earphone untuk mendengarkan musik dari telepon genggam dan perangkat audio lain meningkat (Laoh, 2015).

Secara definisi, *earphone* adalah sepasang pengeras suara kecil dan digunakan di dekat telinga yang biasanya disambung dengan kabel kecil dan tipis. Saat kita memakainya, kita terhubung dengan audio stereofonik, monofonik atau binaural. Sumber sinyalnya dapat berasal dari radio, pemutar CD dan lainnya. *Earphone* juga tidak hanya untuk mendengarkan musik saja, tetapi dapat menghilangkan kebisingan atau suara yang ada di sekitar. Tempat outdoor adalah suatu tempat umum dimana masyarakat melakukan aktivitas rutin secara bebas. Tempat outdoor secara umum di definisikan sebagai tempat aktivitas fisik yang ada didalam kota atau dimana saja. Terdapat banyak manfaat yang di dapat aktivitas di luar ruangan. Salah satu ruang terbuka yang di manfaatkan orang oleh masyarakat sipirok adalah alun alun-sipirok.

Alun-alun Sipirok dulunya adalah bekas bangunan pasar, dimana setelah terjadi beberapa perkembangan, diubah menjadi Alun-alun. Hal tersebut dimanfaatkan oleh masyarakat untuk kegiatan berolahraga seperti karate, jogging, senam dan terdapat pula masyarakat yang menggunakan earphone saat sedang berolahraga. Berdasarkan pengamatan observasi yang penulis lakukan di alun-alun sipirok dengan melakukan wawancara kepada beberapa orang remaja yang sedang berolahraga mereka mudah bosan pada saat melakukan olahraga jogging dan hanya bisa bertahan aktif sekitar 5-10 menit pada saat melakukan olahraga. Tidak banyak dari mereka yang serius untuk melakukan olahraga jogging disebabkan stress dengan lingkungan yang terlalu ramai dan berisik.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan pendekatan *kuantitatif deskriptif*. Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang disebutkan, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat berolahraga di Alun-Alun Sapiro.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan ke responden, dalam penelitian ini peneliti membuat 25 pernyataan dan penskoran menggunakan *skala likert*. Ada lima jawaban yang diberikan kepada responden yaitu “Sangat”, “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang”, “Tidak Pernah”. Pada penelitian ini peneliti menggunakan beberapa teknik yaitu: observasi, wawancara dan dokumentasi.

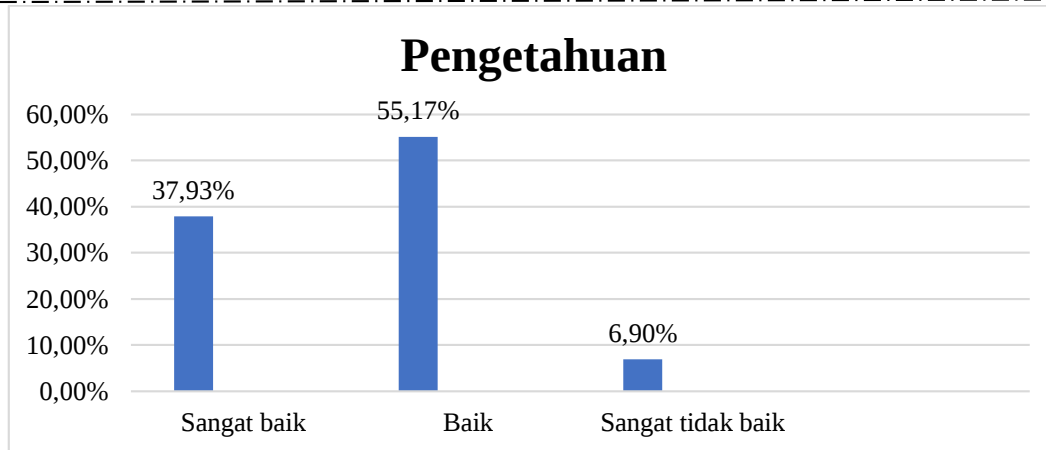
C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan pengamatan observasi yang penulis lakukan di alun-alun sipirok dengan melakukan wawancara kepada beberapa orang remaja yang sedang berolahraga mereka mudah bosan pada saat melakukan olahraga jogging dan hanya bisa bertahan aktif sekitar 5-10 menit pada saat melakukan olahraga. Tidak banyak dari mereka yang serius untuk melakukan olahraga jogging disebabkan stress dengan lingkungan yang terlalu ramai dan berisik.

a. Pengetahuan

Pengetahuan setiap orang tentang bagaimana dampak penggunaan Earphon pada saat olahraga berbeda-beda. Bagi beberapa orang penggunaan earphon akan berdampak baik dan menambah semangat saat berolahraga akan tetapi bagi beberapa orang akan berdampak buruk. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian penggunaan earphon pada saat berolahraga berdasarkan pengetahuannya. Berdasarkan hasil penelitian pada kategori pengetahuan didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1 Hasil Penelitian Kategori Pengetahuan

Dari hasil penelitian yang dilakukan penelitian kategori pengetahuan menunjukkan bahwasannya 37,93% masuk dalam kategori sangat baik, sedangkan untuk kategori baik 55,17% dan kategori tidak baik sebesar 6,90%.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Tentang Penggunaan Earphon Pada Remaja Saat Berolahraga Di Alun Alun Sapiro

Tindakan	frekuensi	Persentase(%)
Sangat Baik	11	37,93
Baik	16	55,17
Sangat tidak baik	2	6,89
Total	29	100

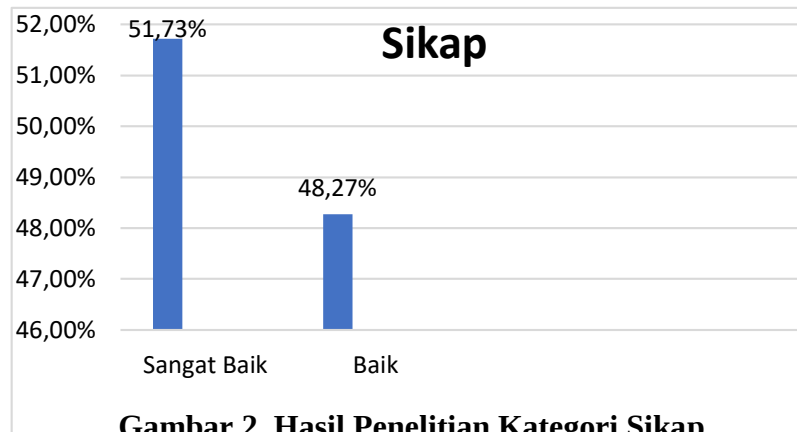
Berdasarkan data tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa tindakan tentang penggunaan *earphon* pada remaja saat berolahraga di alun alun sipirok. Di kemukakan bahwa paling banyak responden memiliki tindakan sangat baik sebanyak 11 orang dengan persentase 37,93% di ikuti responden bersikap baik sebanyak 16 orang dengan persentase 55,17 % dan 2 orangan resphonde yang sangat tidak baik dengan persentase 6,89%

b. Sikap

Sikap setiap orang tentang bagaimana dampak penggunaan Earphon pada saat olahraga berbeda-beda. Bagi beberapa orang penggunaan earphon akan membbuat seseorang merasa enjoy dan santai saat berolahraga akan tetapi bagi beberapa orang akan berdampak buruk. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian penggunaan earphon pada

saat berolahraga berdasarkan sikap. Berdasarkan hasil penelitian pada kategori sikap

didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil Penelitian Kategori Sikap

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa kategori sikap menunjukkan bahwasannya 51,73% masuk dalam kategori sangat baik, sedangkan untuk kategori baik 48,27%.

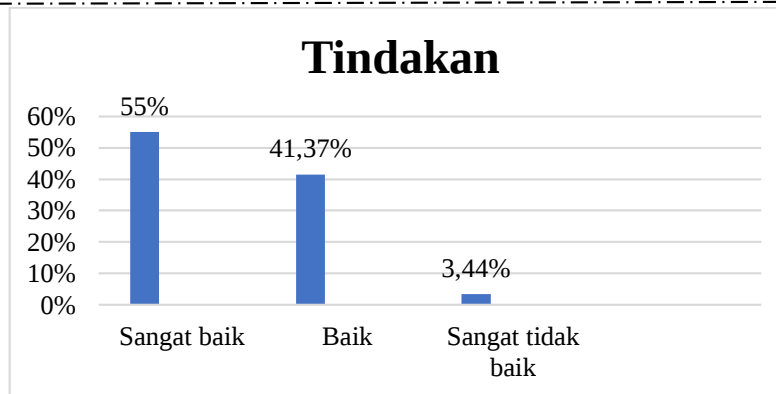
Tabel 2. Distribusi Sikap Tentang Penggunaan Earphon Pada Remaja Saat Berolahraga Di Alun Alun Sipirok

Sikap	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Baik	15	51,725
Baik	14	48,275
Total	29	100

Berdasarkan data table 4.2 di atas dapat diketahui bahwa sikap tentang penggunaan *earphon* pada remaja saat berolahraga di alun alun sipirok. Di kemukakan bahwa paling banyak memiliki sikap sangat baik sebanyak 15 orang dengan persentase 51,725 % dan di ikuti responden bersikap baik sebanyak 14 orang dengan persentase 48,275 %responden

c. Tindakan

Tindakan yang dilakukan saat berolahraga berbeda-beda, untuk beberapa orang akan lebih fokus dan konsisten olahraga jika dilakukan sendiri, akan tetapi bagi beberapa orang berolahraga bersama teman akan memberi dampak positif. Dari hasil penelitian pada kategori tindakan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Gambar 3 Hasil Penelitian Kategori Tindakan**

Dari hasil penelitian kategori tindakan menunjukkan bahwasannya 55% masuk dalam kategori sangat baik, sedangkan untuk kategori baik 41,37% dan kategori sangat tidak baik sebesar 3,44%.

Tabel 3 Distribusi Tindakan Tentang Penggunaan Earphon Pada Remaja Saat Berolahraga Di Alun Alun Sipirok

Tindakan	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Baik	16	55
Baik	12	41,37
Sangat tidak baik	1	3,44
Total	29	100

Berdasarkan data tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa tindakan tentang penggunaan *earphon* pada remaja saat berolahraga di alun alun sipirok. Di kemukakan bahwa paling banyak responden memiliki tindakan sangat baik sebanyak 16 orang dengan persentase 55 % di ikuti responden bersikap baik sebanyak 12 orang dengan persentase 48 % dan 1 orangan resphonde yang sangat tidak baik dengan persentase 3,44%.

Dari penelitian yang dilakukan peneliti, yang dimana dari segi pengetahuan, sikap dan tindakan pendapat setiap orang berbeda- beda. Maka dari itu peneliti merangkup hasil persepsi setiap orang dalam bentuk angket dan menyebarkan kepada masyarakat yang melakukan olahraga di alun-alun sipirok. Berdasarkan keseluruhan hasil persepsi didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Hasil Keseluruhan Tentang Penggunaan Earphon Pada Remaja Saat Berolahraga Di Alun Alun Sapiro

No	Indikator	Skor Rata-Rata	Kategori
1	Sikap	79.57%	Sangat Baik
2	Tindakan	74.33%	Baik
3	Pengetahuan	73.92	Baik
4	Hasil Keseluruhan	75.94%	Baik

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat berolahraga di alun-alun sipirok sebesar 75.94% masuk kategori baik. Persepsi berdasarkan masing-masing komponen dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada sikap persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat berolahraga di alun-alun sipirok 79.57% masuk ke dalam kategori sangat baik
2. Pada tindakan persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat berolahraga di alun-alun sipirok 74.33% masuk kategori baik
3. Pada pengetahuan persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat berolahraga di alun-alun sipirok 73,92% masuk ke kategori baik
4. Keseluruhan hasil persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat berolahraga di alun-alun sipirok mendapat hasil sebesar 75.94% termasuk kategori baik.

2. Pembahasan Penelitian

Gaya hidup yang kurang melakukan aktivitas fisik akan berpengaruh kepada kondisi kesehatan seseorang. Aktivitas fisik diperlukan untuk membakar energi dari dalam tubuh. Apabila pemasukan energi berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka akan memudahkan seseorang mengalami kelelahan berlebih. Menurut badan kesehatan WHO, menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar

Menurut Perwiranegara & Sukendro (2021), Olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Pendapat lain mengatakan pengertian olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani. Seperti yang kita ketahui, olahraga memberikan banyak sekali manfaat untuk manusia, namun masih banyak orang yang enggan melakukannya. Sekitar 81% remaja usia 11-17 tahun dan 23% penduduk dewasa muda usia 18 tahun ke atas di dunia masih tergolong kurang melakukan olahraga (Setiawan et al., 2021).

Olahraga dapat dilakukan di *indoor* (dalam ruangan) dan *outdoor* (luar ruangan). Lingkungan *indoor* adalah merupakan ruangan tertutup, seperti di dalam rumah, gym atau gedung olahraga, Olahraga di tempat hijau juga memiliki efek yang baik secara psikologis, fisiologis (menurunkan denyut jantung dan tekanan darah), biokimia (noradrenalin, adrenalin dan kortisol) dan hubungan sosial. Dibandingkan *indoor*, olahraga *outdoor* memiliki efek yang lebih signifikan terhadap revitalisasi perasaan positif, mengurangi depresi, dan meningkatkan energi.

Menurut Chaplin (1995), *performa* adalah tingkah laku yang membuahkan satu hasil, khususnya tingkah laku yang dapat mengubah lingkungan dengan cara-cara tertentu. *Performa jogging* dapat dilihat dari seberapa jauh jarak tempuh yang didapatkan oleh individu. Kunci performa yang optimal adalah konsentrasi. Konsentrasi disini maksudnya mencurahkan perhatian secara penuh pada kegiatan yang dilakukan.

Beh dan Hirst (1999) mempelajari efek musik terhadap pengemudi. Mereka menyimpulkan bahwa musik memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan kewaspadaan selama mengemudi. Untuk tugas yang ringan, musik tidak memiliki pengaruh, musik yang nyaring juga tidak mengganggu performance pengemudi. Dia menyimpulkan bahwa sangat menguntungkan untuk memainkan musik terutama saat pelajaran olahraga. Alun-alun Sapirook dulunya adalah bekas bangunan pasar, dimana setelah terjadi beberapa perkembangan, diubah menjadi Alun-alun. Hal tersebut dimanfaatkan oleh masyarakat untuk kegiatan berolahraga seperti karate, jogging, senam dan terdapat pula masyarakat yang menggunakan earphone saat sedang berolahraga.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwasannya penggunaan *earphone* pada saat berolahraga di alun-alun sipirok masuk dalam kategori baik. Yang dimana bagi sebagian orang yang akan melakukan olahraga menggunakan *earphone* dapat membangkitkan semangat bagi setiap orang dikarenakan mendengarkan musik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Persepsi Remaja Mengenai Penggunaan Earphone Pada Saat Berolahraga di Alun-Alun Sapirook dikategori baik, maka kesimpulan berdasarkan aspek-aspek persepsi remaja sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian pada kategori pengetahuan tentang penggunaan *earphon* pada remaja saat berolahraga di alun alun sipirok. Di kemukakan bahwa paling banyak responden memiliki tindakan sangat baik sebanyak 11 orang dengan persentase 55 % di ikuti responden bersikap baik sebanyak 16 orang dengan persentase 48 % dan 2 orangan resphonde yang sangat tidak baik dengan persentase 3,44%

2. Berdasarkan hasil penelitian pada kategori sikap tentang penggunaan *earphon* pada remaja saat berolahraga di alun alun sipirok. Di kemukakan bahwa paling banyak memiliki sikap sangat baik sebanyak 15 orang dengan persentase 51,725 % dan di ikuti responden bersikap baik sebanyak 14 orang dengan persentase 48,275 %responden
3. Berdasarkan hasil penelitian pada kaetegori tindakan tentang penggunaan *earphon* pada remaja saat berolahraga di alun alun sipirok. Di kemukakan bahwa paling banyak responden memiliki tindakan sangat baik sebanyak 16 orang dengan persentase 55 % di ikuti responden bersikap baik sebanyak 12 orang dengan persentase 48 % dan 1 orangan resphonde yang sangat tidak baik dengan persentase 3,44%.

Keseluruhan hasil persepsi remaja mengenai penggunaan *earphone* pada saat beroalahraga di alun-alun.

DAFTAR PUSTAKA

- Laoh, A., Rumampuk, J. F., & Lintong, F. (2015). Hakikat Ilmu Pengetahuan dalam Perspektif Modern dan Islam. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*.<https://Ejournal.Unsrat.Ac.Id/V3/Index.Php/Jkkt/Article/View/9102>
- Chaplin, C.P., (1995). Kamus Psikologi, terjemahan Kartini Kartono. Jakarta: Pustaka Al- Husna.
- Setiawan et al., (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1 SE-Articles).
- Chaplin, C.P., (1995). Kamus Psikologi, terjemahan Kartini Kartono. Jakarta: Pustaka Al- Husna.
- Hassenzahl, M, (2000), "The Effect of Perceived Hedonic Quality on Product Appealingness," *International Journal of Human Interaction*.
- Hadinoto SO (2014).Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku remaja tentang gangguan pendengaran akibat penggunaan Piranti dengar. Surabaya, Universitas Katolik Widya Mandala. Skripsi.
- Beh, H.C., and R. Hirst, 1999. "Performance on Driving-Related Tasks During Music", *Ergonomics*, vol. 42 (8), pp. 1087-1098.