

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Interaksi Sosial

2.1.1 Interaksi Sosial Dalam Kehidupan Bermasyarakat

Menurut Ahmadi (2002), interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua individu atau lebih, dimana perilaku individu yang satu mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki perilaku individu yang lain atau sebaliknya. Sedangkan menurut Walgito (2007) mengemukakan interaksi sosial adalah hubungan antara individu satu dengan individu lain, individu satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya, sehingga terdapat hubungan yang saling timbalbalik.

Basrowi (2004) mengartikan bahwa interaksi sosial adalah hubungan dinamis yang mempertemukan orang dengan orang, kelompok dengan kelompok, maupun orang dengan kelompok manusia. Bentuknya tidak hanya bersifat kerjasama, tetapi juga berbentuk tindakan, persaingan, pertikaian dan sejenisnya. Pendapat lain menurut Gerungan (2010) mendefinisikan interaksi sosial adalah proses individu satu dapat menyesuaikan diri secara autoplastis kepada individu yang lain, dimana dirinya dipengaruhi oleh diri yang lain. Individu yang satu dapat juga menyesuaikan diri secara aloplastis dengan individu lain, dimana individu yang lain itulah yang dipengaruhi oleh dirinya yang pertama.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial adalah relasi sosial yang berfungsi menjalin berbagai jenis relasi sosial yang dinamis, baik relasi itu berbentuk antar individu, kelompok dengan kelompok, atau individu dengan kelompok (Partowisastro, 2003).

Dalam proses sosial, interaksi sosial ini merupakan kunci dari semua kehidupan sosial dalam masyarakat secara bersama-sama. Dapat dikatakan interaksi sosial sesungguhnya adalah dasar dari proses-proses sosial yang menunjukkan pada hubungan-hubungan sosial dinamis. Artinya interaksi sosial merupakan syarat utama terjadinya aktifitas-aktifitas sosial. Respon yang terjadi dalam hubungan interaksi sosial merupakan komunikasi baik berupa tindakan ataupun isyarat yang sadardilakukan antara kedua belah pihak tersebut pertukaran perilaku dalam interaksi sosial tersebut tidak dilakukan melalui berbicara, isyarat

dan tindakan, tetapi dapat juga dilakukan berdasarkan perubahan perasaan maupun syaraf orang-orang yang bersangkutan yang perilaku mendorong munculnya stimulus atau respon tindakan yang tanpa direncanakan atau dipikirkan terlebih dahulu (Syawaludin, 2006).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa interaksi sosial merupakan kunci semua kehidupan sosial dan sangat dibutuhkan dalam bermasyarakat karena tanpa interaksi sosial tak akan mungkin ada kehidupan bersama. Untuk itu dalam interaksi sosial hubungan baik adalah hal yang utama, saling berkerja sama, saling berbicara, dan seterusnya untuk mencapai suatu tujuan bersama, mengadakan persaingan, pertikaian dan lain sebagainya. Maka dapat dikatakan interaksi sosial merupakan dasar proses sosial, yang menunjukkan pada hubungan-hubungan sosial yang dinamis (Syawaludin, 2006). Dukungan sosial sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan individu, karena individu adalah makhluk sosial yang selalu berhubungan satu sama lain Rakhmat (2012) menjelaskan kemampuan bergaul berhubungan dengan dukungan sosial dan konsep diri. Kurang atau tidak tersedianya dukungan sosial akan menjadikan remaja merasa tidak berharga dan terisolasi. Selain itu, Bahri (2009) menjelaskan bahwa percaya diri merupakan suatu unsur kepribadian yang menerangkan perilaku dan bagaimana perilaku dengan penuh keyakinan untuk mencapai kesuksesan.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Interaksi Sosial

Menurut Rakhmat (2012) menjelaskan beberapa faktor yang mendukung terjadinya perilaku manusia dalam interaksi sosial, antara lain:

1) Faktor personal.

Faktor personal yaitu faktor dari individu itu sendiri. Faktor ini terdiri dari:

a) Faktor Biologis.

Manusia sebagai makhluk biologis mempunyai dorongan untuk memenuhi kebutuhan biologisnya. Manusia memerlukan makan dan minum untuk mempertahankan kehidupan, memerlukan tempat tinggal untuk mendapatkan keamanan, dan lawan jenis untuk melanjutkan reproduksi. Bahkan, sampai kepada struktur DNA yang menyimpan seluruh memori warisan biologis

yang diterima dari kedua orang tua. Seseorang yang berasal dari keturunan tertentu akan mewarisi sedikit banyaknya sifat-sifat biologis orangtua. Apakah itu warna kulit, jenis rambut, mata, hidung, maupun ukuran badan. Lingkungan biologis menyangkut benda hidup yang meliputi tanaman, hewan, virus, bakteri, jamur dan sebagainya. Dalam kaitan dengan olahraga senam baik terintegrasi maupun non integrasi faktor biologis sangat berpengaruh dan memegang peranan penting dalam interaksi antarmanusia sebagai unsur lingkungan yang menguntungkan (sumber kehidupan) ataupun yang mengancam kehidupan manusia. Apabila kondisi lingkungan biologis mendukung seperti keadaan lingkungan adanya tanaman atau pepohonan dan area lingkungan yang bersih maka akan mendukung dalam aktivitas senam.

b) Faktor Sosio Psikologis.

Manusia adalah makhluk sosial, dari proses sosial ia memperoleh beberapa karakteristik yang mempengaruhi perilakunya, seperti :

- 1) Motif ingin tahu: mengerti, menata dan menduga (*predictability*)
- 2) Motif kompetensi: seseorang ingin membuktikan bahwa dirinyamampu dalam mengatasi semua problem kehidupan
- 3) Motif cinta: kebutuhan akan diterima dan mendapat perlakuan yang wajar dan kasih sayang dari kelompoknya
- 4) Motif harga diri dan kebutuhan untuk mencari identitas

2) Faktor Situasional

Faktor kedua yang dapat mempengaruhi perilaku manusia dalam berinteraksi sosial adalah faktor situasional, meliputi: a. Aspek objektif dari lingkungan, terdiri dari enam faktor:

- 1) Faktor ekologis, merupakan keadaan alam yang terdiri dari geografis, iklim dan meteorologis mempengaruhi gaya hidup dan perilaku manusia. Dimana kondisi alam mempengaruhi aktivitas manusia, seperti cuaca panas, hujan, mendung dan lainnya.
- 2) Faktor desain dan arsitektur mempengaruhi pola interaksi manusia yang berada di dalamnya. Semakin bagus struktur bangunan tersebut maka semakin bagus pula pola interaksi manusia yang berada didalamnya.

- 3) Faktor temporal mempengaruhi pola interaksi manusia. Seseorang yang dalam keadaan lelah akan berbeda dalam menanggapi aksi yang diberikan ketika dalam keadaan fit, begitu juga ketika seseorang dalam keadaan sibuk dan luang ataupun pesan yang disampaikan di pagi hari, siang hari, sore dan bahkan tengah malam. Masing-masing akan mendapatkan respon yang berbeda.
- 4) Suasana perilaku (*behavior setting*) juga akan menentukan perilaku manusia, dimana seseorang akan bersikap santun dalam kegiatan beragama dan ditempat ibadah, namun akan lebih agresif bila ditempat hiburan atau pasar.
- 5) Teknologi sebagai media sosial telah mempengaruhi pola interaksi dalam kehidupan masyarakat.
- 6) Sosial sebagai sistem peranan dalam masyarakat, struktur kelompok dan organisasi, karakteristik populasi, adalah faktor-faktor sosial yang menata perilaku manusia.
- 7) Lingkungan psikososial merupakan persepsi tentang sejauh mana lingkungan memuaskan atau mengecewakan, akan mempengaruhi perilaku dalam lingkungan. Lingkungan dalam persepsi kita lazim disebut dengan iklim. Dalam organisasi, iklim psikososial menunjukkan persepsi orang tentang kebiasaan individual, ketegasan pengawasan, kemungkinan kemajuan, dan tingkat keakraban.
- 8) Stimulus yang mendorong memperteguh perilaku: Adanya stimulus yang menentukan apakah perilaku tersebut layak dilakukan dalam situasi tertentu ataupun kurang layak.

Sedangkan menurut Gerungan (2010), beberap faktor yang mempengaruhi interaksi sosial antara lain:

1) Imitasi

Imitasi adalah proses sosial atau tindakan seseorang untuk meniru orang lain melalui sikap, penampilan gaya hidup, bahkan apa saja yang dimiliki oleh orang lain. Imitasi mempunyai peran yang penting dalam proses interaksi. Salah satu segi positif dari imitasi adalah dapat mendorong seseorang untuk mematuhi kaidah dan nilai-nilai yang berlaku. Tetapi imitasi juga dapat menyebabkan hal-hal negatif, misalnya yang ditirunya adalah tindakan-tindakan yang menyimpang

dan mematkan daya kreasi seseorang. Contoh imitasi dalam gerakan senam yaitu seperti tepuk tangan, sentuh mata, berdiri, tangan ke atas, dll. Jika dalam pesenam terintegrasi maka dapat menirukan gerakan tersebut sesuai dengan perintah instruktur.

2) Sugesti

Sugesti adalah bagian dari faktor interaksi sosial yang dirumuskan sebagai proses individu menerima suatu penglihatan atau pedoman tingkah laku dari orang lain tanpa kritik. Sugesti juga diartikan sebagai kondisi saat seseorang memberikan pandangan atau sikap daridirinya, kemudian diterima orang lain. Sugesti terjadi apa bila individu memberikan suatu pandangan atau sikap yang berasal dari dirinya, kemudian diterima pihak lain. Pentingnya sugesti dalam bersosialisasi yaitu motivasi individu menjadi meningkat. Akibatnya, pihak yang dipengaruhi akan tergerak mengikuti pandangan, ide, atau perilaku tersebut. Sugesti biasanya dilakukan oleh orang yang memiliki pengaruh besar.

3) Simpati

Simpati merupakan suatu proses dimana individu merasa tertarik pada pihak lain. Di dalam proses ini perasaan individu memegang peranan penting walaupun dorongan utama pada simpati adalah keinginan untuk kerjasama. Rasa tertarik yang didasari oleh keinginan untuk mengerti pihak lain demi memahami perasaannya. Apabila individu berhasil dalam membangun jalinan simpati bersama individu lainnya. Maka dalam interaksi sosial pun menjadi mudah, individu-individu mudah menerima apa yang dijelaskan oleh individu lainnya karena jalinan simpati yang sudah berjalan baik itu dapat membuat suasana menjadi semangat dan menyenangkan.

2.1.3 Jenis-Jenis Interaksi Sosial

Menurut Shaw (dalam Budyatna & Leila, 2011) beberapa jenis interaksi sosial antara lain :

1) Interaksi Verbal

Interaksi verbal merupakan interaksi yang terjadi apabila dua orang atau lebih melakukan kontak satu sama lain dengan menggunakan alat-alat artikulasi. Dalam interaksi verbal ini, proses terjadi interaksi terlihat dari komunikasi atau saling tukar percakapan yang disampaikan oleh seseorang kepada orang lain. Pada

olahraga senam komunikasi verbal, ide-ide, pemikiran atau keputusan, lebih mudah disampaikan dengan harapan, komunikan (pelatih maupun atlet) bisa lebih mudah memahami pesan-pesan yang disampaikan.

Keterkaitan dengan senam terintegrasi yaitu para atlet dapat menirukan gerakan yang di contohkan oleh instruktur misalnya gerak tangan subjek ditunjukkan, telapak tangan yang menempel di pinggang. Keseimbangan gerak kaki pada subjek setelah melakukan senam irama, mampu berdiri dengan mengangkat satu kaki. Kekuatan subjek pada gerak tangan dan kaki secara bersamaan, telapak tangan yang mampu menempel pada pinggang secara bersamaan dengan berdiri mengangkat satu kaki sesuai music irama.

Komunikasi verbal sendiri adalah bentuk komunikasi yang disampaikan oleh komunikator kepada komunikan dengan cara tertulis maupun lisan. Dalam pelaksanaannya komunikasi lebih mudah disampaikan secara verbal daripada non verbal. Dengan komunikasi verbal, komunikan (baik pendengar maupun pembaca) dapat lebih mudah memahami pesan-pesan yang disampaikan. Komunikasi verbal memiliki 5 (lima) indikator, yaitu :

a) Bahasa

Dalam hal ini ketika berkomunikasi di dalam melakukan pembinaan cabang olahraga penggunaan bahasa dilakukan dalam menyampaikan pesan.

b) Tulisan

Dalam komunikasi yang dilakukan di pembinaan cabang olahraga juga menggunakan tulisan sebagai salah satu media untuk berkomunikasi antar atlet yang satu dengan yang lain atau atlet dengan pelatihnya. Tulisan dimanfaatkan sebagai salah satu media dalam melakukan komunikasi verbal dalam melakukan penyampaian ide atau perasaan. Karena dengan bantuan tulisan, gagasan / ide atau perasaan seseorang dapat diketahui secara keseluruhan karena tulisan memiliki suatu sistematis yang jelas dengan bantuan pilihan kata dan tanda baca yang tepat.

c) Kata

Komunikasi yang terjadi telah melakukan pemilihan kata yang tepat dan sesuai antara komunikan dan komunikatornya yaitu antara pelatih dengan atletnya atau sebaliknya. Pemilihan kata yang digunakan sudah dipahami dan disepakati artinya oleh yang melakukan komunikasi di cabang olahraga tersebut, sehingga

komunikasi yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Penggunaan kata dengan istilah-istilah pun telah sesuai dengan kesepakatan dan pemahaman yang dimiliki oleh para atlet.

d) Pujian

Dalam hal ini, atlet merasa pelatih memberikan pujian-pujian baik dalam bentuk pernyataan, penghargaan maupun pengakuan terhadap apa yang sudah dilakukan oleh atlet. Hal ini tentu sangat baik dan harus terus dipertahankan, karena pujian dapat menjadi motivasi bagi orang lain agar berusaha lebih baik lagi. Di samping itu, pujian dapat membuat seseorang lebih dihargai, baik dari usahanya, kebaikan, ataupun kecerdasannya. Selain itu, pujian juga dapat meningkatkan kepercayaan diri.

e) Respon

Dalam pembinaan di klub olahraga terjadi respon dari pelatih ke atlet yang sangat baik. Pelatih memberikan respon sesuai dengan apa yang terjadi di lapangan. Respon yang diberikan salah satunya dengan menanggapi apa yang diinginkan oleh atlet. Dengan adanya respon yang disampaikan dari pelatih ke atlet atau dari atlet ke pelatih akan menetralkan kesalahan penafsiran dalam sebuah proses komunikasi.

2) Interaksi Fisik

Interaksi fisik merupakan salah satu jenis interaksi sosial yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang mana mereka melakukan interaksi sosial dengan menggunakan fisik atau bahasa-bahasa tubuh. Interaksi sosial fisik terjadi misalnya seperti: melalui ekspresi wajah, posisi tubuh, gerak-gerik tubuh, kontak mata, dan lain-lain. Contoh interaksi fisik gerakan dari senam yaitu diselaraskan dengan alunan musik yang mengiringinya. Hal ini dapat membantu mengoptimalkan kemampuan motorik tubuh.

3) Interaksi Emosional

Interaksi emosional merupakan interaksi sosial yang terjadi pada saat individu melakukan kontak satu sama lain dengan melakukan curahan perasaan. Emosional tidak bisa dipisahkan dari interaksi sosial. Seseorang dalam berinteraksi sosial akan senantiasa memperlihatkan emosi yang dimilikinya. Contohnya : sedih, senang, malu, dan lain-lain.

2.1.4 Aspek – Aspek Interaksi Sosial

Menurut George C. Homans (dalam Santoso, 2010) mengemukakan aspek- aspek dalam proses interaksi sosial diantaranya :

- 1) Adanya motif atau tujuan yang sama dalam suatu kelompok. Suatu kelompok dapat saling berinteraksi jika individu- individu dalam kelompok tersebut memiliki cita- cita atau tujuan yang sama. Sehingga di dalam kelompok tersebut dapat terjadi interaksi yang positif antaranggotanya.
- 2) Suasana emosional yang sama dari tiap- tiapanggotanya. Anggota di dalam kelompok tersebut memiliki perasaan atau respon yang sama terhadap suatu hal. Anggota kelompok tersebut memiliki pandangan yang sama dalam menilai sesuatu, sehingga dapat menimbulkan interaksi sosial di dalam kelompok tersebut.
- 3) Ada aksi interaksi antar anggota kelompok dengan saling membantu atau bekerja sama. Anggota kelompok saling bekerja sama dalam memecahkan suatu masalah, saling membantu satu sama lainnya. Sehingga menimbulkan suatu ikatan dalam kelompok tersebut.
- 4) Terdapat pemimpin dalam sebuah kelompok yang dipilih secara spontan dan wajar Dalam suatu kelompok dipilih seorang pemimpin yang disepakati oleh seluruh anggota kelompoknya. Pemimpin tersebut bertugas untuk memimpin kelompok agar tetap terjaga kebersamaannya.
- 5) Setiap anggota berada dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan secara terusmenerus. Anggota di dalam kelompok berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kelompok yang dipilihnya agar sesuai dengan keadaan kelompoknya. Hal ini diperlukan agar anggota kelompok dapat menempatkan dirinya dalam kelompok tersebut.
- 6) Hasil penyesuaian diri tiap anggota kelompok terhadap lingkungannya tanpa tingkah laku anggota kelompok yang seragam. Anggota-anggota kelompok akan menyesuaikan diri dengan kelompoknya, kemudian akan menghasilkan suatu perilaku yang berbeda-beda antar anggota yang satu dengan yang lain, yang menyebabkan di dalam suatu kelompok tersebut memiliki anggota dengan tingkah laku yang beragam.

Sedangkan menurut Anwarudin (2019) aspek-aspek dalam interaksi sosial adalah: Adanya hubungan setiap interaksi sudah barang tentu terjadi karena

adanya hubungan antara individu dengan individu maupun antara individu dengan kelompok. Ada individu merupakan setiap interaksi sosial menuntut tampilnya individu-individu yang melaksanakan hubungan, ada tujuan dimana setiap interaksi sosial memiliki tujuan tertentu seperti memengaruhi individu lain. Kemudian adanya hubungan dengan struktur dan fungsi kelompok, kelompok ini terjadi karena individu dalam hidupnya tidak terpisah dari kelompok di samping itu tiap-tiap individu memiliki fungsi didalam kelompoknya.

2.2 Senam

Werner (dalam Muhajir, 2006), senam adalah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri. Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah- kaidahnya yaitu: gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerakan /keindahan tubuh, menambah ketrampilan, meningkatkan keindahan gerak,meningkatkan kesehatan tubuh), dan gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis (Muhajir,2006).

2.3 Terintegrasi

Senam sebagai suatu latihan tubuh yang terpilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Hidayat dalam Hendra, 2009).

2.4 Non Integrasi

Senam adalah olahraga dengan gerakan – gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis (Muhajir, 2006).

2.5 Penelitian yang Relevan

1. Angga Prima Pinardi (2014)

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peranan komunikasi dan interaksi sosial terhadap intensitas latihan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah pengamatan terlibat,

wawancara semi terstruktur dan observasi menggunakan tape recorder dan kamera. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui hasil dari wawancara oleh anggota diperoleh bahwa adanya peran komunikasi dan interaksi sosial terhadap intensitas latihan anggota klub senam jantung. Adanya komunikasi yang baik antar anggota klub senam jantung, kegiatan-kegiatan pengajian, lomba, bhakti sosial yang menunjang anggota untuk berinteraksi sosial baik di dalam klub maupun dilingkungan sekitar klub senam jantung. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa komunikasi dan interaksi sosial berperan dalam meningkatkan intensitas latihan anggota klub senam jantung.

2. Dian Kusumawati & Dwi Agung Kurniawan (2018)

Tujuan penelitian ini menganalisis budaya cabang olahraga dayung serta interaksi sosial yang terjadi dengan adanya budaya cabang olahraga dayung pada masyarakat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan budaya cabang olahraga dayung merupakan budaya leluhur yang diwariskan dari generasi ke generasi serta memiliki makna filosofi dalam menanamkan rasa solidaritas kesetiakawanan dalam mempererat tali silaturahmi serta wujud syukur

kepada Tuhan atas segala limpahan rejeki selama satu tahun. Interaksi yang terjalin adalah interaksi positif atau asosiatif.

3. Anwarudin (2019)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aspek sosialisasi, partisipasi dan interaksi sosial pada perkembangan sepak takraw. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Sumber data penelitian dari pembina, pelatih dan anggota masyarakat. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan metode yang dilakukan secara terus menerus, reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial berjalan dengan baik, namun masih ada beberapa kendala dengan masyarakat.

2.6 Kerangka Berfikir

1. Pengaruh Latihan Senam Terintegrasi Terhadap Interaksi Sosial

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan

pertumbuhan dan berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga (Mahendra, 2001). Senam yang dilakukan di dalam ruangan akan menciptakan interaksi antara pesenam satu dengan yang lain. Hal ini karena interaksi sosial merupakan hubungan seseorang dengan orang lain atau dengan kelompok (Anthony Laker, 2002). Dalam konteks olahraga, interaksi sosial sendiri diartikan sebagai pengaruh timbal balik antara berbagai segi kehidupan bersama (Soekanto & Sulistyowati, 2014).

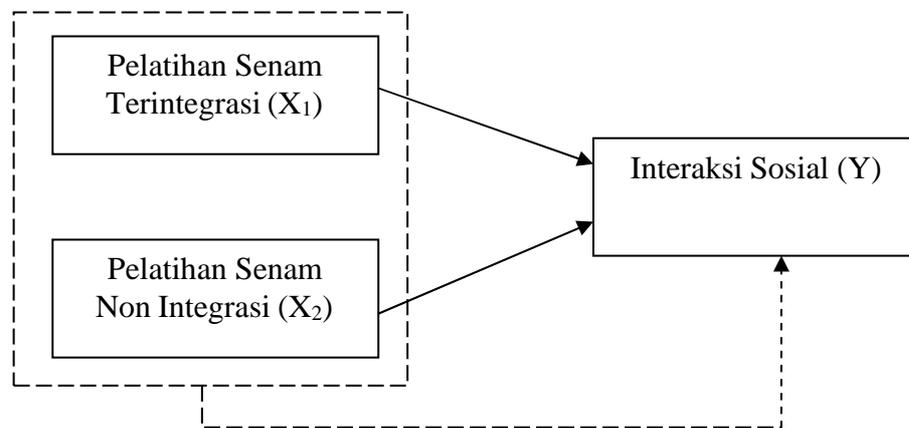
Hasil penelitian yang dilakukan oleh Angga Prima Pinardi (2014) dan Anwarudin (2019) menunjukkan bahwa interaksi sosial berjalan dengan baik. Artinya bahwa komunikasi dan interaksi sosial berperan dalam meningkatkan kebersamaan dalam olahraga yang dilakukan di dalam ruangan (*indoor*) dan olahraga baik senam maupun sepakakraw tidak bisa dilakukan sendiri karena mesti ada kerjasama tim yang dibutuhkan, disinilah letak manfaat interaksi sosialnya.

2. Pengaruh Latihan Senam Non Integrasi Terhadap Interaksi Sosial

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan gerakan tubuh yang melibatkan gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang dapat dilakukan dimanapun, seperti di rumah, di sekolah, di tempat fitness, atau di gym (Ahmad, 2007). Kegiatan olahraga termasuk salah satunya adalah senam berupaya membahas perilaku sosial manusia, baik sebagai individu maupun kelompok, dalam situasi olahraga, artinya, saat melakukan kegiatan olahraga, pada dasarnya manusia melakukan kegiatan sosial yang berupa interaksi sosial dengan manusia lainnya. Dalam berinteraksi ia terikat oleh nilai atau norma yang berlaku pada komunitas dimana ia berada dan pranata-pranata yang berlaku pada cabang olahraga yang sedang dilakukan (Sapto & Muarifin, 2001). Penelitian Dian Kusumawati & Dwi Agung Kurniawan (2018) menunjukkan budaya cabang olahraga dayung (*outdoor*) memiliki makna filosofi dalam menanamkan rasa solidaritas kesetiakawanan dalam mempererat tali silaturahmi serta interaksi yang terjalin adalah interaksi positif atau asosiatif.

3. Pengaruh Latihan Senam Terintegrasi dan Non Integrasi Terhadap Interaksi Sosial

Senam merupakan bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis. Senam adalah olahraga, di mana atlet (disebut pesenam), melakukan prestasi akrobatik-lompatan, membalik, handstand, dan banyak lagi (Sapto & Muarifin, 2001). Manfaat dari senam baik dilakukan di dalam maupun diluar salah satunya adalah manfaat sosial yang mana akan terwujud interaksi sosial.



Gambar 2.1
Alur Kerangka Pemikiran

Keterangan :

—————> : Pengaruh secara parsial

-----> : Pengaruh secara simultan

2.7 Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto (2006), hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti data-data yang terkumpul. Hipotesis dinyatakan dengan kalimat pernyataan dan bukan kalimat pertanyaan.

Berdasarkan uraian ini maka di bangun hipotesis :

H₁: Ada pengaruh yang signifikan antara latihan senam terintegrasi

terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis – jenis interaksi sosial?

H₂ : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan senam non integrasi terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis – jenis interaksi sosial?

H₃ : Ada pengaruh yang signifikan secara simultan antara latihan senam terintegrasi dan latihan senam non integrasi terhadap imitasi, sugesti, simpati dan jenis – jenis interaksi sosial?