



Internalisasi Nilai Sosial Melalui Partisipasi Olahraga Dalam Kehidupan Masyarakat: Studi Literatur

Celcilya Maretta Rotua Sinaga¹ Sry Rahma Anggita Rangkuti² Elisabet Regina Sinaga³
Nurul Fadilah Siregar⁴ Wasit Pepayosa Sinuhaji⁵ Danish Satria⁶ Yan Indra Siregar⁷
Putra Arima⁸

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7,8}

Email: celcilyasinaga@gmail.com¹ anggitarangkuti42@gmail.com²

elisabetsinaga57@gmail.com³ nurulfadilahsiregar15@gmail.com⁴ wasitsinuhaji@gmail.com⁵
danishsatria377@gmail.com⁶ yanindra@unimed.ac.id⁷ putraarima@unimed.ac.id⁸

Abstrak

Olahraga merupakan salah satu aktivitas sosial yang memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat, tidak hanya sebagai sarana menjaga kesehatan fisik tetapi juga sebagai media pembentukan nilai sosial. Dalam perspektif sosiologi olahraga, partisipasi olahraga mampu menciptakan proses sosialisasi yang membantu individu memahami norma, aturan, dan perilaku sosial dalam lingkungan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana partisipasi olahraga dapat menjadi sarana internalisasi nilai sosial dalam kehidupan masyarakat. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui pengkajian berbagai buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi olahraga berperan dalam membentuk nilai disiplin, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, solidaritas, dan toleransi sosial. Selain itu, olahraga juga memperkuat interaksi sosial dan rasa kebersamaan antarindividu di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pendidikan sosial dan pembentukan karakter dalam kehidupan bermasyarakat.

Kunci Kata: Sosialisasi, Partisipasi Olahraga, Nilai Sosial, Sosiologi Olahraga



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang tidak hanya berhubungan dengan aktivitas fisik, tetapi juga memiliki fungsi sosial yang besar dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam perkembangan masyarakat modern, olahraga telah menjadi salah satu kebutuhan sosial yang mampu memengaruhi pola perilaku, hubungan antarindividu, hingga pembentukan karakter seseorang. Melalui olahraga, individu tidak hanya belajar menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, tetapi juga belajar mengenai nilai-nilai sosial yang berlaku dalam lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, olahraga dapat dipandang sebagai salah satu sarana sosialisasi yang efektif dalam membentuk kepribadian dan kehidupan sosial individu. Dalam perspektif sosiologi olahraga, olahraga dipahami sebagai bagian dari proses sosial yang melibatkan interaksi antarindividu maupun kelompok. Aktivitas olahraga menciptakan hubungan sosial melalui kerja sama, komunikasi, persaingan sehat, dan kepatuhan terhadap aturan yang berlaku. Ketika seseorang mengikuti kegiatan olahraga, baik secara individu maupun kelompok, secara tidak langsung ia sedang mempelajari norma, nilai, dan perilaku sosial yang diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat. Proses inilah yang disebut sebagai internalisasi nilai sosial, yaitu proses penanaman nilai-nilai sosial ke dalam diri individu melalui pengalaman dan interaksi sosial yang terjadi secara terus-menerus. Partisipasi olahraga memiliki hubungan yang erat dengan proses pembentukan nilai sosial dalam

masyarakat. Individu yang aktif dalam kegiatan olahraga cenderung memiliki sikap disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Dalam olahraga, seseorang dituntut untuk mematuhi aturan permainan, menghargai lawan, menjaga solidaritas tim, serta mampu menerima kemenangan maupun kekalahan dengan sikap yang baik. Nilai-nilai tersebut kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga olahraga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter sosial individu.

Selain itu, olahraga juga menjadi sarana integrasi sosial yang mampu mempererat hubungan antaranggota masyarakat. Kegiatan olahraga sering kali melibatkan individu dari berbagai latar belakang sosial, budaya, ekonomi, maupun usia yang berbeda. Interaksi yang tercipta dalam aktivitas olahraga dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, toleransi, dan solidaritas sosial. Dalam kehidupan masyarakat, kegiatan olahraga bersama seperti turnamen, senam massal, maupun aktivitas olahraga komunitas mampu menciptakan hubungan sosial yang harmonis dan memperkuat persatuan sosial di lingkungan masyarakat. Hal tersebut menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya berfungsi sebagai hiburan atau aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai media yang mampu membangun hubungan sosial yang positif. Di lingkungan pendidikan, olahraga juga memiliki kontribusi besar dalam proses sosialisasi generasi muda. Melalui pendidikan jasmani dan kegiatan olahraga di sekolah, peserta didik diajarkan mengenai pentingnya disiplin, kerja sama, rasa tanggung jawab, serta sikap menghargai orang lain. Olahraga membantu peserta didik memahami aturan sosial dan membentuk perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, olahraga sering digunakan sebagai media pendidikan karakter yang mampu membantu perkembangan sosial dan emosional individu sejak usia dini.

Namun, pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang memandang olahraga hanya sebatas aktivitas untuk menjaga kesehatan atau mencapai prestasi semata. Padahal, olahraga memiliki fungsi sosial yang jauh lebih luas, terutama dalam proses pembentukan nilai sosial dan karakter masyarakat. Kurangnya pemahaman terhadap fungsi sosial olahraga menyebabkan sebagian masyarakat belum menyadari pentingnya partisipasi olahraga dalam kehidupan sosial. Selain itu, perkembangan teknologi dan gaya hidup modern juga menyebabkan menurunnya interaksi sosial secara langsung di masyarakat sehingga olahraga menjadi salah satu sarana penting untuk membangun kembali hubungan sosial antarindividu. Berdasarkan permasalahan tersebut, kajian mengenai internalisasi nilai sosial melalui partisipasi olahraga menjadi penting untuk dibahas dalam perspektif sosiologi olahraga. Penelitian ini berfokus pada bagaimana partisipasi olahraga dapat menjadi media sosialisasi dan pembentukan nilai sosial dalam kehidupan masyarakat. Melalui penelitian ini diharapkan masyarakat dapat memahami bahwa olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki peran penting dalam membangun karakter, meningkatkan solidaritas sosial, dan menciptakan kehidupan masyarakat yang lebih harmonis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis peran partisipasi olahraga dalam proses internalisasi nilai sosial serta memahami dampaknya terhadap kehidupan sosial masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menjelaskan bagaimana olahraga dapat menjadi sarana pendidikan sosial dalam membentuk karakter individu dan memperkuat hubungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis studi literatur. Metode kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis fenomena sosial mengenai internalisasi nilai sosial melalui partisipasi olahraga dalam

kehidupan masyarakat. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara olahraga, proses sosialisasi, dan pembentukan nilai sosial dalam perspektif sosiologi olahraga. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, serta sumber-sumber lain yang berkaitan dengan sosiologi olahraga, partisipasi olahraga, dan nilai sosial dalam masyarakat. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan kesesuaian topik penelitian dan memiliki keterkaitan dengan pembahasan mengenai fungsi sosial olahraga dalam kehidupan masyarakat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan dokumentasi. Peneliti mengumpulkan berbagai referensi yang membahas konsep sosialisasi, internalisasi nilai sosial, serta partisipasi olahraga dalam kehidupan sosial masyarakat. Data yang diperoleh kemudian dipelajari, dipahami, dan diklasifikasikan sesuai dengan fokus penelitian agar mempermudah proses analisis data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Data yang telah diperoleh dianalisis dengan cara menghubungkan teori-teori sosiologi olahraga dengan fenomena partisipasi olahraga dalam masyarakat. Selanjutnya, data diinterpretasikan untuk mengetahui bagaimana olahraga dapat menjadi sarana internalisasi nilai sosial seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, solidaritas, dan tanggung jawab sosial. Melalui metode penelitian ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pentingnya partisipasi olahraga dalam proses pembentukan nilai sosial dan kehidupan bermasyarakat. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pemahaman bahwa olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan sosial dan pembentukan karakter individu dalam masyarakat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi olahraga memiliki peran penting dalam proses internalisasi nilai sosial dalam kehidupan masyarakat. Aktivitas olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran sosial bagi individu melalui interaksi yang terjadi dalam kegiatan olahraga. Dalam proses tersebut, individu belajar memahami norma, aturan, dan perilaku sosial yang berlaku dalam lingkungan masyarakat. Partisipasi olahraga mampu membentuk nilai disiplin dalam diri individu. Hal ini terlihat dari kebiasaan mematuhi aturan permainan, hadir tepat waktu saat latihan maupun pertandingan, serta menjaga komitmen dalam mengikuti kegiatan olahraga. Sikap disiplin yang terbentuk melalui olahraga kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Selain disiplin, olahraga juga membentuk nilai kerja sama dan solidaritas sosial. Dalam olahraga beregu, setiap individu dituntut untuk bekerja sama demi mencapai tujuan bersama. Kondisi tersebut membantu individu memahami pentingnya komunikasi, rasa saling percaya, dan tanggung jawab dalam kelompok. Interaksi sosial yang terjalin dalam kegiatan olahraga juga menciptakan rasa kebersamaan dan mempererat hubungan antaranggota masyarakat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran dalam membentuk sikap sportivitas dan toleransi sosial. Individu yang aktif berpartisipasi dalam olahraga belajar menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap yang baik serta menghargai lawan maupun rekan satu tim. Nilai sportivitas tersebut menjadi bagian penting dalam membangun hubungan sosial yang harmonis di masyarakat. Dalam kehidupan masyarakat, kegiatan olahraga bersama seperti turnamen, pertandingan antarwilayah, dan aktivitas olahraga komunitas mampu menciptakan interaksi sosial yang positif. Kegiatan tersebut menjadi ruang bagi masyarakat untuk saling berkomunikasi, bekerja sama, dan memperkuat solidaritas sosial. Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai hiburan atau aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan hubungan sosial yang lebih baik dalam masyarakat.

Pembahasan

Dalam perspektif sosiologi olahraga, olahraga merupakan salah satu agen sosialisasi yang memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan perilaku sosial individu. Melalui partisipasi olahraga, individu mengalami proses internalisasi nilai sosial, yaitu proses penanaman nilai dan norma sosial ke dalam diri seseorang melalui pengalaman dan interaksi sosial. Proses tersebut terjadi secara alami melalui kegiatan olahraga yang melibatkan kerja sama, komunikasi, persaingan sehat, dan kepatuhan terhadap aturan. Nilai disiplin yang terbentuk dalam olahraga menjadi salah satu bentuk internalisasi nilai sosial yang paling terlihat. Individu yang aktif dalam olahraga cenderung memiliki kemampuan mengatur waktu, mematuhi aturan, dan bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu membentuk perilaku sosial yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai sarana integrasi sosial. Dalam kegiatan olahraga, individu dari berbagai latar belakang sosial dapat berinteraksi tanpa membedakan status ekonomi, budaya, maupun usia. Interaksi tersebut menciptakan hubungan sosial yang lebih dekat dan membantu memperkuat rasa persatuan dalam masyarakat. Oleh karena itu, olahraga sering dipandang sebagai media yang mampu mengurangi konflik sosial dan membangun solidaritas sosial. Partisipasi olahraga juga memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan karakter generasi muda. Melalui olahraga, generasi muda belajar mengenai pentingnya kerja keras, sportivitas, tanggung jawab, dan toleransi terhadap orang lain. Nilai-nilai tersebut menjadi bagian penting dalam proses pembentukan kepribadian dan kehidupan sosial individu. Dalam lingkungan pendidikan, olahraga bahkan sering dijadikan sarana pendidikan karakter karena mampu membantu perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga memiliki fungsi sosial yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Olahraga tidak hanya berperan sebagai aktivitas untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga menjadi media pendidikan sosial yang membantu membentuk karakter dan hubungan sosial individu. Dengan adanya partisipasi olahraga yang aktif dalam masyarakat, proses sosialisasi dan internalisasi nilai sosial dapat berjalan dengan lebih baik sehingga mampu menciptakan kehidupan sosial yang harmonis dan penuh solidaritas.

KESIMPULAN

Partisipasi olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam proses internalisasi nilai sosial dalam kehidupan masyarakat. Melalui kegiatan olahraga, individu tidak hanya memperoleh manfaat dalam aspek kesehatan fisik, tetapi juga mengalami proses pembelajaran sosial yang membentuk karakter dan perilaku sosial. Nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, toleransi, dan solidaritas sosial dapat tumbuh melalui interaksi yang terjadi dalam aktivitas olahraga. Olahraga juga berfungsi sebagai sarana sosialisasi dan integrasi sosial yang mampu mempererat hubungan antarindividu maupun kelompok dalam masyarakat. Kegiatan olahraga menciptakan ruang interaksi sosial yang positif sehingga dapat meningkatkan rasa kebersamaan, persatuan, dan hubungan sosial yang harmonis. Selain itu, olahraga memiliki kontribusi besar dalam pembentukan karakter generasi muda karena membantu menanamkan nilai-nilai sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif sosiologi olahraga, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik atau hiburan semata, tetapi juga sebagai media pendidikan sosial yang mampu membentuk kepribadian individu dan memperkuat kehidupan sosial masyarakat. Oleh karena itu, partisipasi olahraga perlu terus dikembangkan dan didukung dalam berbagai lingkungan, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat, agar proses internalisasi nilai sosial dapat berjalan secara optimal. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan metode studi literatur sehingga data yang diperoleh masih bersifat teoritis. Oleh sebab itu, penelitian



selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian lapangan atau metode lain yang lebih mendalam agar memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai pengaruh partisipasi olahraga terhadap internalisasi nilai sosial dalam kehidupan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Coakley, J. (2017). *Sports in Society: Issues and Controversies*. New York: McGraw-Hill Education.
- Harsuki. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga: Kajian Teori dan Pengelolaan Kegiatan Olahraga dalam Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lutan, R. (2013). *Olahraga dan Pembentukan Karakter: Nilai-Nilai Sosial dalam Aktivitas Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2017). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Pengembangan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: PT Indeks.
- Nugroho, S. (2020). Peran olahraga dalam pembentukan karakter sosial masyarakat melalui aktivitas olahraga bersama. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 115–123.
- Ritzer, G. (2016). *Teori Sosiologi Modern dan Perkembangan Kajian Sosial dalam Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Setiawan, D. (2019). Sosialisasi olahraga dalam membangun solidaritas sosial remaja di lingkungan masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 45–53.
- Soekanto, S. (2013). *Sosiologi Suatu Pengantar: Pemahaman Dasar tentang Interaksi dan Kehidupan Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D dalam Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukoco, P. (2018). Olahraga sebagai media integrasi sosial masyarakat dalam membangun hubungan sosial. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 98–107.
- Syarifudin. (2015). *Sosiologi Olahraga: Teori, Konsep, dan Peran Olahraga dalam Kehidupan Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Widodo, A. (2021). Internalisasi nilai sosial melalui aktivitas olahraga di lingkungan sekolah dan masyarakat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 22–30.
- Wijaya, H. (2020). Sportivitas dan pembentukan karakter sosial dalam kegiatan olahraga masyarakat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Rekreasi*, 6(2), 88–96.