

BUDAYA OLAHRAGA DAN PEMBENTUKAN NILAI DISIPLIN MAHASISWA: SEBUAH KAJIAN LITERATUR

Michael Manurung¹, Krish Dwi Sadewa Pakpahan², Mauren Hosea Siahaan³,
Yan Indra Siregar⁴, Putra Arima⁵, Yeremia Sihite⁶, Claudia aurella barus⁷, Ilham
Simbolon⁸, Rosa Beatrice Malau⁹

¹⁻⁶Universitas Negeri Medan

¹michaelmanroe091204@gmail.com, ²krishpakpahan@gmail.com

³hoseasiahaan45@gmail.com, ⁴yanindra@unimed.ac.id

⁵putraarima@unimed.ac.id, ⁶Yeremiasihite76@gmail.com

⁷claudiaaurella02@gmail.com, ⁸ilhamsimbolon78@gmail.com

⁹rosamalau433@gmail.com

ABSTRACT

Sports culture is an important part of social life that influences the formation of character and individual behavior, especially among university students. Sports activities not only function as a means of maintaining physical health but also as a medium for learning social values such as discipline, responsibility, sportsmanship, and cooperation. This study aims to analyze the influence of sports culture on the formation of students' disciplinary values through a literature review approach. The method used is a literature review by examining various journals, books, and scientific articles relevant to sports culture and disciplinary values. The results of the study indicate that sports culture has a significant contribution in shaping students' disciplinary behavior through the application of rules, regular training routines, time management, and compliance with norms in sports activities. In addition, the sports environment can also build social awareness and individual responsibility in daily life. Therefore, sports culture can be used as a means of character education in higher education environments.

Keywords: *sports culture, discipline values, students, sports sociology, literature review*

ABSTRAK

Budaya olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan sosial yang memiliki pengaruh terhadap pembentukan karakter dan perilaku individu, khususnya mahasiswa. Aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan fisik, tetapi juga sebagai media pembelajaran nilai-nilai sosial seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan kerja sama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh budaya olahraga terhadap pembentukan nilai disiplin mahasiswa melalui pendekatan kajian literatur. Metode yang digunakan adalah literature review dengan mengkaji berbagai jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang

relevan mengenai budaya olahraga dan nilai disiplin. Hasil kajian menunjukkan bahwa budaya olahraga memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk perilaku disiplin mahasiswa melalui penerapan aturan, keteraturan latihan, pengelolaan waktu, serta kepatuhan terhadap norma dalam aktivitas olahraga. Selain itu, lingkungan olahraga juga mampu membangun kesadaran sosial dan tanggung jawab individu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, budaya olahraga dapat dijadikan sebagai sarana pendidikan karakter dalam lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: budaya olahraga, nilai disiplin, mahasiswa, sosiologi olahraga, kajian literatur

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas sosial yang memiliki peranan penting dalam kehidupan masyarakat modern. Dalam kajian Sosiologi Olahraga, olahraga tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan, tetapi juga sebagai bagian dari budaya sosial yang mengandung nilai, norma, simbol, dan pola interaksi dalam kehidupan masyarakat. Kehadiran olahraga dalam lingkungan sosial menjadikan aktivitas ini memiliki fungsi pendidikan, pembentukan karakter, integrasi sosial, hingga pembentukan identitas budaya individu maupun kelompok.

Menurut Jay Coakley, olahraga merupakan institusi sosial yang berkaitan erat dengan proses

pembentukan nilai dan perilaku masyarakat. Melalui aktivitas olahraga, individu belajar mengenai aturan, tanggung jawab, kerja sama, dan sportivitas yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sosial sehari-hari. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa olahraga memiliki dimensi sosial yang luas dan mampu memengaruhi perkembangan karakter individu, khususnya mahasiswa sebagai generasi muda.

Budaya olahraga berkembang melalui kebiasaan dan pola perilaku yang dilakukan secara berulang dalam kehidupan masyarakat. Menurut Koentjaraningrat, budaya merupakan keseluruhan sistem gagasan, tindakan, dan hasil karya manusia yang diperoleh melalui proses belajar dalam kehidupan masyarakat. Dalam konteks olahraga, budaya olahraga

tercermin melalui kebiasaan berlatih, kepatuhan terhadap aturan permainan, semangat kompetisi, solidaritas tim, dan gaya hidup aktif yang berkembang di lingkungan sosial.

Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang memiliki peran penting dalam pembangunan masyarakat karena berada pada tahap perkembangan intelektual dan sosial yang dinamis. Namun, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern menyebabkan munculnya berbagai permasalahan sosial di kalangan mahasiswa, seperti rendahnya kedisiplinan, kurangnya tanggung jawab, lemahnya manajemen waktu, dan menurunnya partisipasi dalam kegiatan positif. Kondisi tersebut menjadi tantangan dalam pembentukan karakter mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Menurut Thomas Lickona, disiplin merupakan salah satu nilai moral penting yang harus dimiliki individu dalam kehidupan sosial. Disiplin berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku, mematuhi aturan, dan menjalankan tanggung jawab secara konsisten.

Dalam aktivitas olahraga, nilai disiplin diajarkan melalui keteraturan latihan, kepatuhan terhadap peraturan, pengelolaan waktu, serta komitmen dalam mencapai tujuan.

Selain itu, Pierre de Coubertin menjelaskan bahwa olahraga memiliki kekuatan untuk membentuk karakter dan moral generasi muda. Nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga seperti sportivitas, kerja keras, disiplin, dan tanggung jawab dapat menjadi sarana pendidikan sosial yang efektif dalam kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, olahraga sering dijadikan media pembentukan karakter dalam lingkungan pendidikan.

Dalam perspektif sosiologi, pembentukan perilaku disiplin dipengaruhi oleh proses interaksi sosial yang berlangsung dalam kehidupan individu. George Herbert Mead menjelaskan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui interaksi sosial dan proses belajar dari lingkungan sekitar. Dalam aktivitas olahraga, mahasiswa berinteraksi dengan pelatih, rekan satu tim, maupun aturan permainan yang secara tidak langsung membentuk pola perilaku disiplin.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Albert Bandura yang menyatakan bahwa individu belajar melalui proses observasi dan peniruan terhadap lingkungan sosial. Dalam budaya olahraga, mahasiswa cenderung meniru perilaku disiplin yang diterapkan oleh pelatih, senior, maupun atlet yang menjadi panutan mereka. Proses peniruan tersebut kemudian membentuk kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari.

Selain disiplin, budaya olahraga juga berkaitan erat dengan pembentukan solidaritas sosial. Menurut Émile Durkheim, solidaritas merupakan unsur penting dalam menjaga keteraturan sosial dalam masyarakat. Aktivitas olahraga, khususnya olahraga tim, mengajarkan mahasiswa mengenai kerja sama, rasa tanggung jawab, dan kepentingan bersama dalam mencapai tujuan kelompok. Nilai-nilai tersebut menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial mahasiswa.

Olahraga juga dapat dipahami sebagai bagian dari gaya hidup dan identitas sosial masyarakat modern. Menurut Anthony Giddens, gaya hidup merupakan pola tindakan yang dipilih

individu untuk menunjukkan identitas sosialnya. Saat ini, budaya olahraga berkembang menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa, seperti kebiasaan fitness, jogging, futsal, dan berbagai aktivitas olahraga lainnya yang tidak hanya bertujuan menjaga kesehatan, tetapi juga membentuk citra sosial di lingkungan masyarakat.

Dalam konteks pendidikan tinggi, budaya olahraga memiliki potensi besar dalam mendukung pembentukan karakter mahasiswa. Rusli Lutan menyatakan bahwa olahraga mengandung nilai-nilai pendidikan yang dapat membentuk karakter individu melalui pengalaman sosial dalam aktivitas fisik. Nilai seperti disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja keras menjadi bagian penting dalam pembentukan kepribadian mahasiswa.

Menurut Max Weber, tindakan sosial individu dipengaruhi oleh nilai dan tujuan yang ingin dicapai. Dalam olahraga, mahasiswa dituntut memiliki komitmen dan kedisiplinan tinggi agar dapat mencapai prestasi maupun tujuan tertentu. Hal tersebut menunjukkan bahwa budaya olahraga memiliki hubungan erat dengan

pembentukan perilaku disiplin dan tanggung jawab sosial.

Selain itu, Karl Marx menjelaskan bahwa aktivitas kolektif dapat membentuk hubungan sosial yang kuat di antara individu. Dalam kegiatan olahraga, interaksi yang terjadi antaranggota tim mampu menciptakan solidaritas, rasa kebersamaan, dan kepedulian sosial yang tinggi. Kondisi tersebut menjadikan olahraga sebagai media penting dalam pembentukan nilai sosial mahasiswa.

Perkembangan media sosial juga turut memengaruhi budaya olahraga di kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa mulai aktif mengikuti tren olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan identitas sosial. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya memiliki fungsi fisik, tetapi juga fungsi sosial dan budaya dalam kehidupan masyarakat modern.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat dipahami bahwa budaya olahraga memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan nilai disiplin mahasiswa. Melalui kebiasaan latihan, kepatuhan

terhadap aturan, interaksi sosial, dan penerapan nilai sportivitas, olahraga mampu membentuk karakter disiplin yang penting dalam kehidupan akademik maupun sosial mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih dalam mengenai budaya olahraga dan pembentukan nilai disiplin mahasiswa melalui pendekatan kajian literatur.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literature review). Metode ini dilakukan dengan mengumpulkan, menganalisis, dan menelaah berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan budaya olahraga dan pembentukan nilai disiplin mahasiswa. Sumber data diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, artikel akademik, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan mencari referensi dari berbagai sumber akademik nasional maupun internasional. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memahami hubungan antara budaya olahraga dan pembentukan nilai disiplin mahasiswa.

Fokus analisis diarahkan pada nilai-nilai sosial yang berkembang dalam aktivitas olahraga serta pengaruhnya terhadap perilaku disiplin mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.

C. Hasil Pembahasan

Budaya olahraga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan nilai disiplin mahasiswa. Dalam perspektif Sosiologi Olahraga, olahraga tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan nilai sosial. Melalui aktivitas olahraga, mahasiswa belajar mengenai tanggung jawab, kepatuhan terhadap aturan, kerja sama, serta pengendalian diri yang berkaitan erat dengan sikap disiplin.

Menurut Jay Coakley (2017), olahraga merupakan institusi sosial yang mampu membentuk perilaku individu melalui proses interaksi sosial dan penerapan nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan olahraga, mahasiswa dituntut untuk mematuhi aturan permainan, hadir tepat waktu, menjaga komitmen latihan, dan menghormati sesama anggota tim. Kebiasaan tersebut secara tidak

langsung membentuk karakter disiplin mahasiswa.

Nilai disiplin menjadi salah satu unsur penting dalam budaya olahraga. Menurut Thomas Lickona (2018), disiplin merupakan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku dan menjalankan tanggung jawab secara konsisten. Dalam aktivitas olahraga, disiplin terlihat melalui keteraturan latihan, kepatuhan terhadap instruksi pelatih, dan kemampuan mahasiswa dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan olahraga.

Budaya olahraga juga berkaitan dengan proses pembelajaran sosial. Albert Bandura (2019) menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk melalui observasi dan peniruan terhadap lingkungan sosial. Dalam lingkungan olahraga, mahasiswa cenderung meniru perilaku disiplin yang diterapkan oleh pelatih, senior, maupun rekan satu tim. Proses tersebut membentuk kebiasaan positif yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, Anthony Giddens (2018) menjelaskan bahwa gaya hidup modern memengaruhi perilaku sosial

masyarakat, termasuk mahasiswa. Saat ini olahraga telah menjadi bagian dari gaya hidup generasi muda, seperti fitness, jogging, futsal, dan gym. Budaya olahraga yang berkembang tersebut tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan, tetapi juga membangun pola hidup disiplin dan teratur.

Dalam konteks pendidikan tinggi, olahraga memiliki fungsi pendidikan karakter. Menurut Rusli Lutan (2019), olahraga mengandung nilai pendidikan yang dapat membentuk karakter seperti disiplin, sportivitas, kerja keras, dan tanggung jawab sosial. Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan olahraga cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu dan kontrol diri yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif dalam aktivitas olahraga.

Penelitian oleh Jaka Sunardi dan Erwin Setyo Kriswanto (2020) menunjukkan bahwa aktivitas olahraga rutin memiliki hubungan positif dengan pembentukan perilaku disiplin mahasiswa. Mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan olahraga memiliki tingkat keteraturan dan

tanggung jawab yang lebih tinggi dalam kehidupan akademik.

Selain disiplin individu, budaya olahraga juga membentuk solidaritas sosial mahasiswa. Menurut Émile Durkheim, nilai dan norma sosial berfungsi menjaga keteraturan masyarakat melalui solidaritas sosial. Dalam olahraga tim, mahasiswa belajar bekerja sama, menghargai orang lain, dan mengutamakan kepentingan kelompok dibandingkan kepentingan pribadi. Nilai tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter sosial mahasiswa.

Pendapat tersebut diperkuat oleh George Herbert Mead yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk melalui interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Aktivitas olahraga memberikan ruang interaksi sosial yang intens sehingga mahasiswa belajar memahami norma, aturan, dan tanggung jawab sosial dalam kehidupan kelompok.

Penelitian Maikel Khristy Surbakti (2022) menunjukkan bahwa kegiatan olahraga bela diri mampu meningkatkan kedisiplinan mahasiswa melalui penerapan aturan

latihan yang ketat dan konsisten. Mahasiswa yang mengikuti olahraga bela diri memiliki tingkat kepatuhan dan pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan sebelumnya.

Selain itu, penelitian Rizma Tiwijayanti dan Made Pramono (2020) menjelaskan bahwa olahraga tradisional memiliki kontribusi dalam membangun nilai budaya dan karakter generasi muda. Melalui olahraga tradisional, mahasiswa belajar mengenai kerja sama, solidaritas, disiplin, dan penghargaan terhadap budaya lokal.

Budaya olahraga juga membantu mahasiswa dalam membangun kemampuan manajemen waktu. Menurut Max Weber, tindakan disiplin merupakan bentuk tindakan rasional individu dalam mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang aktif dalam olahraga dituntut mampu mengatur jadwal latihan dan kegiatan akademik secara seimbang sehingga terbentuk perilaku disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian Lia Sajidah Rusydayana (2020) menunjukkan bahwa kedisiplinan mahasiswa memiliki hubungan erat dengan keterlibatan

dalam aktivitas positif, termasuk olahraga. Aktivitas olahraga membantu mahasiswa membentuk kebiasaan hidup teratur dan meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas akademik.

Perkembangan teknologi dan media sosial juga memengaruhi budaya olahraga mahasiswa. Saat ini banyak mahasiswa menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan identitas sosial. Menurut Fausto Giunchiglia (2020), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memengaruhi perilaku dan produktivitas mahasiswa. Oleh karena itu, aktivitas olahraga dapat menjadi sarana positif untuk mengurangi ketergantungan terhadap media sosial dan meningkatkan kedisiplinan mahasiswa.

Selain itu, Deddy Mulyana (2018) menjelaskan bahwa budaya terbentuk melalui proses interaksi sosial dan kebiasaan yang dilakukan secara terus-menerus dalam masyarakat. Dalam konteks olahraga, budaya disiplin terbentuk melalui rutinitas latihan, kepatuhan terhadap aturan, dan interaksi sosial yang berlangsung dalam lingkungan olahraga.

Berdasarkan berbagai kajian tersebut, dapat dipahami bahwa budaya olahraga memiliki peran besar dalam pembentukan nilai disiplin mahasiswa. Aktivitas olahraga membantu mahasiswa membangun kebiasaan positif seperti disiplin waktu, tanggung jawab, kerja sama, dan pengendalian diri. Nilai-nilai tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter mahasiswa dalam kehidupan akademik maupun sosial.

D. Kesimpulan

Budaya olahraga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan nilai disiplin mahasiswa. Melalui aktivitas olahraga, mahasiswa belajar mengenai kepatuhan terhadap aturan, tanggung jawab, manajemen waktu, kerja sama, dan konsistensi dalam mencapai tujuan. Nilai-nilai tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter mahasiswa dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, budaya olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media pendidikan sosial dan karakter. Lingkungan olahraga mampu menciptakan

kebiasaan positif yang mendukung terbentuknya perilaku disiplin pada mahasiswa. Oleh karena itu, budaya olahraga perlu terus dikembangkan dalam lingkungan perguruan tinggi sebagai sarana pembentukan karakter generasi muda.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (2019). *Social Learning Theory*. New York: Routledge.
- Coakley, J. (2017). *Sports in Society: Issues and Controversies*. New York: McGraw-Hill Education.
- Durkheim, E. (2014). *The Division of Labor in Society*. New York: Free Press.
- Giddens, A. (2018). *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
- Giunchiglia, F. (2020). Social Media Use and Academic Performance among University Students. *International Journal of Educational Research*, 8(2), 45–53.
- Kriswanto, E. S., & Sunardi, J. (2020). Perilaku Hidup Sehat dan Disiplin Mahasiswa melalui Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 120–128.
- Lickona, T. (2018). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and*

- Responsibility*. New York: Bantam Books.
- Jarvie, G. (2013). *Sport, Culture and Society: An Introduction*. London: Routledge.
- Lutan, R. (2019). *Olahraga dan Pendidikan Karakter*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Marx, K. (2015). *Economic and Philosophic Manuscripts*. New York: Prometheus Books.
- Mead, G. H. (2015). *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mulyana, D. (2018). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pramono, M., & Tiwijayanti, R. (2020). Peran Olahraga Tradisional dalam Pembentukan Karakter Generasi Muda. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 55–64.
- Rusydayana, L. S. (2020). Pengaruh Kedisiplinan terhadap Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 77–85.
- Surbakti, M. K. (2022). Pengaruh Aktivitas Bela Diri terhadap Kedisiplinan Mahasiswa. *Jurnal Penjakora*, 9(2), 101–109.
- Weber, M. (2019). *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. London: Routledge.
- Koentjaraningrat. (2015). *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Coubertin, P. de. (2016). *Olympic Memoirs*. Lausanne: International Olympic Committee.