



Dindin Abidin<sup>1</sup>

## PERAN OLAHRAGA DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL DAN KETERAMPILAN KERJA TIM DI TEMPAT KERJA

### Abstrak

Penelitian ini membahas peran olahraga dalam meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim di tempat kerja. Dalam lingkungan kerja yang dinamis dan kompetitif, keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim menjadi kunci keberhasilan individu dan organisasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kontribusi olahraga dalam pengembangan keterampilan tersebut. Metode studi literatur digunakan untuk menganalisis berbagai sumber yang relevan mengenai topik tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya aktivitas fisik semata, tetapi juga merupakan platform penting dalam pembentukan karakter dan keterampilan interpersonal. Melalui partisipasi dalam olahraga, individu memperoleh pengalaman berharga dalam komunikasi, kerja tim, kepemimpinan, dan manajemen konflik. Dengan demikian, integrasi olahraga dalam budaya kerja di tempat kerja dapat meningkatkan produktivitas, kualitas hubungan interpersonal, dan kesejahteraan karyawan secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** Olahraga, Keterampilan Sosial, Keterampilan Kerja Tim.

### Abstract

This research discusses the role of sports in enhancing social skills and teamwork skills in the workplace. In a dynamic and competitive work environment, social skills and teamwork skills are key to individual and organizational success. Therefore, this study aims to investigate the contribution of sports in developing these skills. The literature review method is used to analyze various relevant sources on the topic. The results show that sports are not just physical activities, but also an important platform for character building and interpersonal skills development. Through participation in sports, individuals gain valuable experience in communication, teamwork, leadership, and conflict management. Thus, integrating sports into the workplace culture can enhance productivity, quality of interpersonal relationships, and overall employee well-being.

**Keywords:** Sports, Social Skills, Teamwork Skills

### PENDAHULUAN

Di tengah dinamika dunia kerja yang terus berkembang, tantangan untuk mempertahankan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim menjadi semakin mendesak (Syafuruddin et al., 2022). Globalisasi, perkembangan teknologi, dan perubahan paradigma dalam berbagai industri telah memunculkan kebutuhan akan individu yang tidak hanya memiliki kompetensi teknis yang kuat, tetapi juga mampu beradaptasi dalam lingkungan kerja yang beragam dan dinamis (Agustina et al., 2023). Dalam konteks ini, peran olahraga sebagai salah satu aspek penting dalam pengembangan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim semakin menarik perhatian (Setiawan, 2015).

Olahraga bukan lagi sekadar aktivitas fisik, melainkan telah menjadi platform yang efektif dalam pembentukan karakter dan keterampilan interpersonal (Hita et al., 2021). Dalam konteks keterampilan sosial, partisipasi dalam olahraga mengajarkan nilai-nilai seperti

---

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Islam 45  
e-mail: dindinabidin70@gmail.com

kerjasama, komunikasi, kepemimpinan, dan empati (Inkadatu, 2017). Melalui interaksi dengan rekan-rekan tim, individu belajar untuk memahami peran mereka dalam mencapai tujuan bersama, mengatasi konflik, dan menghargai keberagaman (Kase et al., 2023). Seiring dengan itu, keterampilan kerja tim yang dibangun melalui pengalaman dalam olahraga juga terbukti relevan dalam konteks profesional.

Namun, meskipun manfaat olahraga dalam pengembangan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim telah diakui secara luas, penelitian yang mendalam mengenai hubungan antara olahraga dan kinerja di tempat kerja masih terbatas (Maulana, 2019). Terdapat kebutuhan yang mendesak untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan ini, terutama mengingat pentingnya pengembangan keterampilan tersebut dalam meningkatkan produktivitas dan keberlanjutan organisasi (Wulandari, 2018).

Mengingat kompleksitas dinamika tempat kerja modern, memahami peran olahraga dalam meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi sumber daya manusia, manajer, dan pemimpin organisasi (Redhana, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan tersebut dengan menyelidiki secara mendalam bagaimana partisipasi dalam kegiatan olahraga dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan keterampilan yang dibutuhkan untuk berhasil di lingkungan kerja yang kompetitif dan beragam. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara olahraga, keterampilan sosial, dan keterampilan kerja tim, tetapi juga dapat memberikan landasan bagi pengembangan strategi dan program pengembangan profesional yang lebih efektif di tempat kerja masa depan.

## **METODE**

Penelitian ini akan menggunakan metode studi literatur (Sugiyono, 2016). Metode yang digunakan dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

1. Identifikasi Tema dan Tujuan Penelitian: Tahap awal dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi tema utama yang relevan dengan peran olahraga dalam meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim di tempat kerja. Selain itu, tujuan penelitian yang spesifik juga ditetapkan untuk memberikan arah yang jelas dalam proses penelitian.
2. Pengumpulan Literatur: Dalam tahap ini, dilakukan pencarian literatur melalui basis data akademik dan sumber-sumber tepercaya lainnya seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, dan artikel online. Kata kunci yang relevan digunakan untuk mengidentifikasi publikasi yang berkaitan dengan topik penelitian.
3. Seleksi Literatur: Setelah pengumpulan literatur, dilakukan proses seleksi untuk memilih sumber-sumber yang paling relevan dan berkualitas tinggi sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Sumber-sumber yang dipilih harus memberikan wawasan yang signifikan tentang peran olahraga dalam pengembangan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim.
4. Evaluasi Literatur: Setelah seleksi dilakukan, literatur yang dipilih dievaluasi secara kritis untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, metodologi penelitian, dan temuan utama dari masing-masing sumber. Hal ini membantu dalam membangun pemahaman yang mendalam tentang topik penelitian dan menyaring informasi yang paling relevan.
5. Analisis dan Sinergi Literatur: Data dari literatur yang dipilih dianalisis secara menyeluruh untuk mengidentifikasi pola, tren, dan temuan bersama yang berkaitan dengan peran olahraga dalam pengembangan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim. Dalam proses ini, upaya dilakukan untuk mensinergikan berbagai perspektif dan temuan dari literatur yang berbeda.
6. Sintesis dan Interpretasi Hasil: Hasil analisis literatur disintesis dan diinterpretasikan untuk menyusun pemahaman yang komprehensif tentang peran olahraga dalam meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim di tempat kerja. Temuan ini kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan dan memberikan rekomendasi yang relevan.
7. Penulisan Laporan Penelitian: Tahap terakhir adalah penulisan laporan penelitian yang mencakup deskripsi mendalam tentang metodologi yang digunakan, hasil analisis, temuan utama, kesimpulan, dan rekomendasi. Laporan penelitian disusun dengan

struktur yang jelas dan sistematis untuk memfasilitasi pemahaman dan keberlanjutan penelitian.

Dengan mengikuti tahapan ini, penelitian studi literatur ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam memahami peran olahraga dalam konteks pengembangan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim di tempat kerja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil studi literatur yang dilakukan, ditemukan sejumlah temuan yang mendukung peran penting olahraga dalam meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim di tempat kerja. Berikut adalah beberapa temuan utama:

1. Peningkatan Keterampilan Komunikasi: Partisipasi dalam kegiatan olahraga, terutama dalam konteks tim, telah terbukti membantu individu dalam mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif. Melalui interaksi yang terjadi selama latihan dan pertandingan, individu belajar untuk menyampaikan ide, mendengarkan, dan merespons dengan cepat terhadap situasi yang berubah (Ardias & Qolbi, 2022).
2. Pengembangan Keterampilan Kerja Tim: Olahraga tim mendorong individu untuk bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama. Melalui pengalaman ini, mereka belajar untuk menghargai peran dan kontribusi masing-masing anggota tim, mengatasi konflik, dan mengambil keputusan yang baik untuk kepentingan kolektif (Endrianto, 2019).
3. Pembelajaran Kepemimpinan: Bagi individu yang berperan sebagai pemimpin tim, olahraga memberikan platform untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan yang efektif. Mereka belajar untuk memotivasi, mengarahkan, dan menginspirasi rekan-rekan tim mereka menuju pencapaian tujuan bersama.
4. Manajemen Stres dan Konflik: Pengalaman dalam olahraga juga membantu individu dalam mengelola stres dan konflik di lingkungan kerja. Mereka belajar untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi yang menantang, serta mengatasi perbedaan pendapat dengan cara yang konstruktif (Zainuddin et al., 2023).
5. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis: Selain manfaat langsung dalam pengembangan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim, olahraga juga dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Aktivitas fisik dan interaksi sosial dalam konteks olahraga dapat meningkatkan mood, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kepercayaan diri (Ahwan & Basuki, 2023).

Dengan demikian, temuan dari studi literatur ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan sarana yang efektif untuk pengembangan keterampilan yang krusial dalam konteks profesional. Integrasi olahraga dalam lingkungan kerja dapat menjadi strategi yang berharga dalam meningkatkan produktivitas, kualitas hubungan interpersonal, dan keberlanjutan organisasi secara keseluruhan.

Di tengah dinamika tempat kerja modern yang dipenuhi dengan beragam tuntutan dan tantangan, pentingnya pengembangan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim menjadi semakin terasa. Seiring dengan perkembangan teknologi dan globalisasi, kemampuan untuk beradaptasi dan bekerja secara efektif dalam konteks tim menjadi kunci keberhasilan individu di tempat kerja (Bakhri et al., 2020). Dalam upaya menghadapi kompleksitas ini, peran olahraga dalam membentuk dan meningkatkan keterampilan tersebut telah menjadi sorotan yang semakin intens.

Olahraga bukanlah sekadar aktivitas fisik, melainkan juga merupakan arena dimana individu dapat memperoleh pengalaman berharga dalam hal interaksi sosial dan kerjasama tim (Abidin & Alhafizh, 2023). Partisipasi dalam olahraga, terutama dalam konteks tim, membuka peluang untuk mempraktikkan nilai-nilai seperti komunikasi, kerjasama, kepemimpinan, dan empati (Hita et al., 2020). Melalui latihan, pertandingan, dan dinamika dalam tim, individu belajar untuk menghargai peran masing-masing anggota, mengatasi tantangan bersama, dan merayakan keberhasilan kolektif (Rahman, 2019).

Penting untuk diakui bahwa keterampilan sosial yang kuat merupakan aset berharga di tempat kerja yang modern (Aluk et al., 2020). Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, membangun hubungan yang baik, dan bekerja sama secara efektif dengan orang lain menjadi kunci dalam mencapai tujuan bersama dalam konteks profesional (Irmansyah et al., 2020). Oleh

karena itu, integrasi olahraga dalam lingkungan kerja dapat menjadi strategi yang efektif dalam pengembangan keterampilan sosial yang diperlukan untuk sukses.

Selain pengembangan keterampilan sosial, olahraga juga memiliki dampak positif dalam meningkatkan keterampilan kerja tim (Idrus et al., 2022). Melalui pengalaman dalam tim olahraga, individu belajar untuk menghargai perbedaan, mengatasi konflik, dan bekerja bersama untuk mencapai tujuan yang sama (Sudarto, 2018). Kolaborasi yang efektif, koordinasi yang baik, dan pemecahan masalah yang cepat menjadi hasil dari latihan yang dilakukan secara teratur di lapangan olahraga (Kase & Bhoki, 2023).

Dalam konteks kepemimpinan, olahraga juga dapat menjadi pelatihan yang efektif bagi individu yang berperan sebagai pemimpin tim (Sukmawati, 2016). Melalui pengalaman memimpin tim olahraga, seseorang dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan yang kuat, seperti kemampuan untuk memotivasi, mengarahkan, dan menginspirasi anggota tim mereka (Umami, 2020). Tanggung jawab sebagai pemimpin dalam situasi yang kompetitif dan dinamis di lapangan olahraga membangun fondasi yang kuat untuk kepemimpinan di tempat kerja.

Selain itu, olahraga juga membantu individu dalam mengelola stres dan konflik di lingkungan kerja (Nurrohmah, 2021). Aktivitas fisik dalam olahraga membantu dalam pelepasan endorfin dan pengurangan tingkat stres, sementara pengalaman berinteraksi dengan rekan tim dalam situasi yang kompetitif membantu dalam mengatasi konflik secara konstruktif (Sappaile et al., 2023). Dengan demikian, olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mental dan emosional yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu di tempat kerja.

Secara keseluruhan, peran olahraga dalam meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim di tempat kerja tidak dapat diremehkan. Dari pengalaman dalam olahraga, individu memperoleh pemahaman yang mendalam tentang pentingnya kerjasama, komunikasi yang efektif, kepemimpinan yang inspiratif, dan manajemen konflik yang bijaksana. Integrasi olahraga dalam budaya kerja dapat menjadi langkah yang signifikan dalam meningkatkan produktivitas, kualitas hubungan interpersonal, dan kesejahteraan keseluruhan di tempat kerja.

## **SIMPULAN**

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa olahraga memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan sosial dan keterampilan kerja tim di tempat kerja. Partisipasi dalam kegiatan olahraga membuka peluang untuk pengembangan komunikasi yang efektif, kerja tim yang solid, serta kepemimpinan yang inspiratif, yang semuanya merupakan aspek penting dalam kesuksesan di lingkungan kerja.

## **SARAN**

Sebagai saran, disarankan untuk lebih mengintegrasikan olahraga dalam budaya kerja organisasi sebagai bagian dari strategi pengembangan karyawan. Program olahraga yang terstruktur dan didukung dengan baik dapat menjadi investasi yang berharga dalam meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, produktivitas, dan kesejahteraan karyawan secara keseluruhan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penelitian ini. Dukungan dan kerjasama dari semua pihak sangat berarti bagi kesuksesan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, D., & Alhafizh, A. M. A. (2023). Sport Massage Manipulation on Wemove Futsal Bekasi Club Players. *Proceeding Sabajaya Publisher*, 1(2), 77–82.
- Agustina, I. O., Juliantika, J., & Saputri, S. A. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 1(4), 86–96.
- Ahwan, M. T. R., & Basuki, S. (2023). Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Siswa melalui

- Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) SMA Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 106–119.
- Aluk, M., Kase, E. B. S., & Rusae, Y. (2020). PERAN PENDIDIKAN USIA DINI BAGI PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK DALAM MENGIKUTIPELAJARAN DI SEKOLAH DASAR INPRES WEKAKEU, DESA EKIN, KECAMATAN LAMAKNEN SELATAN, KABUPATEN BELU. *Pastoralia*, 1(2), 1–20.
- Ardias, W. S., & Qolbi, D. (2022). Peran Keterampilan Sosial Terhadap Kesiapan Kerja Lulusan Sarjana di Sumatra Barat. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 60–70.
- Bakhri, R. S., Listiandi, A. D., Kusuma, M. N. H., Budi, D. R., Suhartoyo, T., & Hidayat, R. (2020). Improving Leadership and Teamwork through Outdoor Education Camping Program. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 31–39.
- Endrianto, E. (2019). MKDU Olahraga dan Waktu Aktif Berolahraga Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Sosial. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 318–326.
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., & Nanda, F. A. (2020). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant Workers during Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 122–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26791>
- Hita, I. P. A. D., Pranata, D., & Efendi, M. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun Melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Jurnal Patriot*, 3(4), 397–407. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.809>
- Idrus, A., Abidin, D., Saputra, N., Rahman, A., & Shobri, M. (2022). Implementation of Minister of Education and Culture Policy Number 84 of 2013 Article 11. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 175–182.
- Inkadatu, E. (2017). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Mengembangkan Karakter Kerjasama Siswa Kelas Atas Sd Negeri 2 Kalipetir. Prodi PGSD Universitas PGRI Yogyakarta.
- Irmansyah, J., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., & Sukoco, P. (2020). Children's social skills through traditional sport games in primary schools. *Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 39–53.
- Kase, E. B. S., & Bhoki, Y. K. (2023). DAMPAK PEMBELAJARAN ONLINE TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF SISWA SMAK SANTO FRANSISKUS ASISI LARANTUKA. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(10), 3983–3990.
- Kase, E. B. S., Tukan, A. I. N., & Kefi, I. (2023). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN DISCOVERY LEARNING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS PESERTA DIIDK KELAS V SD KATOLIK CANOSSA KUPANG. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 571–576.
- Maulana, A. (2019). Pelaksanaan Diskusi Kelompok Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Di MAN 2 Banda Aceh. UIN Ar-Raniry.
- Nurrohmah, H. (2021). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN GROUP INVESTIGATION TERHADAP KETERAMPILAN SOSIAL DAN PEMAHAMAN MATERI INTERAKSI SOSIAL BUDAYA (Penelitian pada Siswa Kelas V di Desa Jumoyo). Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Rahman, Z. (2019). Peningkatan Kemampuan Anak Dalam Melakukan Keterampilan Sosial Dan Kerjasama Melalui Permainan Angin Puyuh. *NUSANTARA*, 1(2), 187–204.
- Redhana, I. W. (2019). Mengembangkan keterampilan abad ke-21 dalam pembelajaran kimia. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, 13(1).
- Sappaile, B. I., Ahmad, Z., Hita, I. P. A. D., Razali, G., Dewi, R. D. D. L. P., & Punggeti, R. N. (2023). Model Pembelajaran Kooperatif: Apakah efektif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik? *Journal on Education*, 6(1), 6261–6269.
- Setiawan, M. H. Y. (2015). PENINGKATAN KETERAMPILAN SOSIAL MELALUI PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN TEAM GAME TOURNAMENT (TGT). UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Sudarto, S. (2018). Peningkatan keterampilan sosial melalui permainan gobak sodor. *JJPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5 (1), 85. <https://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Jppm>.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sukmawati, E. (2016). Pengaruh Keterlibatan Siswa Dalam Kegiatan Palang Merah Remaja Terhadap Pembentukan Keterampilan Sosial Siswa Di Man 1 Bandar Lampung Tahun

- Pelajaran 2015/2016.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- Umami, I. (2020). Upaya Guru IPS Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa di MTs Rogojampi Banyuwangi Tahun 2019. *Heritage*, 1(1), 73–88.
- Wulandari, S. (2018). Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan Tahun Ajaran 2018-2019. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Zainuddin, M. S., Yasriuddin, Y., Usman, A., Zakaria, A., & Abduh, I. (2023). Permainan Olahraga Tradisional SMAN 1 Polewali Mandar. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(1), 76–82.