

## HUBUNGAN ANTARA PERCAYA DIRI DAN KERJA KERAS DALAM OLAHRAGA DAN KETERAMPILAN HIDUP

Oleh:

Mirhan, Jeane Betty Kurnia Jusuf  
PPs Universitas Negeri Yogyakarta  
email: mirhancalle84@gmail.com & jeanejusuf@gmail.com

### Abstrak

Olahraga merupakan pilar penting dalam kehidupan. Olahraga bukan sekedar kegiatan yang berorientasi kepada faktor fisik belaka, olahraga juga dapat melatih sikap dan mental seseorang. Pembentukan karakter bangsa dapat dilakukan salah satunya melalui olahraga, dengan olahraga dapat mengembangkan karakter bangsa, sportivitas sekaligus merekatkan persatuan bangsa. Ada banyak nilai-nilai universal olahraga yang dapat ditransfer di kehidupan, yaitu nilai karakter percaya diri dan nilai karakter kerja keras. percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya. kerja keras adalah berusaha dengan sepenuh hati dengan sekuat tenaga untuk berupaya mendapatkan keinginan pencapaian hasil yang maksimal pada umumnya.

Nilai nilai tersebut sangat berkaitan dengan pencapaian prestasi dan keterampilan hidup . Olahraga menuntut para pelaku olahraga untuk memiliki karakter percaya diri dan memiliki karakter kerja keras agar bisa mencapai prestasi terbaik. Prestasi dalam dunia olahraga selain dituntut memiliki *skills* yang mumpuni juga harus diimbangi kumpulan karakter yang positif antara lain percaya diri dan kerja keras.

### PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan olahraga maupun olahraga prestasi tidak bisa lepas dari peran nilai karakter. Nilai karakter tersebut berperan besar dalam keberhasilan seseorang dalam beraktivitas baik dalam dunia pendidikan olahraga maupun olahraga prestasi. Nilai karakter tersebut terdapat dalam berbagai macam jenis dengan

funksinya. Salah satu nilai karakter yang terdapat dalam olahraga adalah nilai percaya diri (*self confidence*) dan kerja keras. Percaya diri merupakan salah satu nilai karakter yang terkandung dalam aktivitas olahraga., sedangkan kerja keras adalah berusaha dengan sepenuh hati dengan sekuat tenaga untuk berupaya mendapatkan keinginan

pencapaian hasil yang maksimal pada umumnya

Percaya diri dan kerja keras merupakan salah satu nilai positif yang harus dimiliki seseorang ketika menjalankan sebuah tugas tidak terkecuali ketika menjalankan tugas dalam dunia olahraga. Khusus dalam dunia olahraga, percaya diri dan kerja keras memiliki hubungan yang erat dengan atlet atau siswa yang melakukan sebuah teknik atau gerakan cabang olahraga yang tujuannya adalah prestasi. Percaya diri merupakan salah satu aspek karakter yang menentukan kesuksesan seseorang dalam meraih prestasi optimal di dunia olahraga.

Menurut ahli Psikologi Sigmund Freud, kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Dari hal tersebut tentu dapat kita kaji bahwa percaya diri dan kerja keras memiliki peran yang penting dalam kesuksesan seseorang dalam melaksanakan sebuah tugas, khususnya olahraga. Untuk itu dalam artikel ini akan dibahas mengenai pengertian percaya diri, manfaat percaya diri terhadap prestasi dalam olahraga serta peran percaya diri dalam kaitannya keterampilan hidup seseorang, pengertian kerja keras, Hakikat *hard work* (kerja keras). Implementasi nilai kerja keras dalam keterampilan hidup.

## PEMBAHASAN

### Percaya Diri

#### 1. Pengertian Percaya Diri

Menurut Fatimah (2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sedangkan menurut Guilford (dalam Hakim, 2004) bahwa kepercayaan diri adalah pengharapan umum tentang keberhasilan. Branden (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuan yang ada dalam dirinya. Bandura (dalam Iswidarmanjaya dan Agung, 2005) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses. Selanjutnya Radenbach (1998) menyatakan bahwa percaya diri bukan berarti menjadi keras atau seseorang yang paling sering menghibur dalam suatu kelompok, percaya diri tidak juga menjadi kebal terhadap ketakutan. Percaya diri adalah kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keraguan, dengan demikian biarkan rasa percaya diri setiap orang digunakan pada kemampuan dan pengetahuan personal untuk memaksimalkan efek.

McClelland (dalam Luxori, 2005) bahwa kepercayaan diri merupakan kontrol internal, perasaan akan adanya sumber kekuatan dalam diri, sadar akan kemampuan-kemampuan dan bertanggung jawab terhadap keputusan-keputusan yang telah ditetapkannya. Menurut Tosi dkk (dalam Lie, 2003) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa individu mampu meraih kesuksesan dengan berpijak pada usahanya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya.

## 2. Proses Terbentuknya Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan dan harapan dan terbentuk tidak instan, tetapi ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut :

a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan

yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

## 3. Karakteristik Individu yang Percaya Diri

Beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional adalah sebagai berikut Fatimah (2006):

- a. Percaya akan kemampuan atau kompetensi diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri

- d. Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosi stabil)
- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan orang lain)
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Selain itu penelitian Hartanti dkk (2004) tentang aspek psikologis dan pencapaian prestasi atlet nasional Indonesia yang membuktikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet. Setyobroto (2002) mengungkapkan bahwa tanpa memiliki penuh rasa percaya diri sendiri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi tinggi, karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri. Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Angelis (2003:58-77), dalam mengembangkan percaya diri terdapat tiga

aspek yaitu: 1) *Tingkah laku*, yang memiliki tiga indikator; melakukan sesuatu secara maksimal, mendapat bantuan dari orang lain, dan mampu menghadapi segala kendala, 2) *Emosi*, terdiri dari empat indikator; memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, memperoleh kasih sayang, dan perhatian disaat mengalami kesulitan, memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain, dan 3) *Spiritual*, terdiri dari tiga indikator; memahami bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, meyakini takdir Tuhan, dan mengagungkan Tuhan.

#### 4. Manfaat Percaya Diri

Berdasarkan penjabaran definisi percaya diri dapat diketahui bahwa percaya diri mampu meningkatkan performa seseorang khususnya atlet. Percaya diri seseorang ditandai dengan harapan keberhasilan yang tinggi. Hal ini dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, menetapkan tujuan, meningkatkan usaha, fokus strategi permainan, dan mempertahankan momentum. Pada intinya, kepercayaan diri dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Berikut ini akan di bahas masing-masing secara singkat manfaat percaya diri dalam olahraga.

- a. Percaya diri membangkitkan emosi positif. Ketika seseorang merasa percaya diri, orang tersebut lebih mungkin untuk tetap tenang dan santai

di bawah tekanan. Keadaan pikiran dan tubuh memungkinkan untuk menjadi agresif dan tegas ketika hasil kompetisi terletak pada keseimbangan. Selain itu, penelitian (Jones & Swain, 1995) dalam Weinberg & Gould (2007: 324) telah mengungkapkan bahwa atlet dengan keyakinan yang tinggi menginterpretasikan tingkat kecemasan mereka lebih positif dibandingkan atlet yang kurang percaya diri. Ini memberikan sebuah sistem kepercayaan lebih produktif di mana orang bisa membongkai ulang emosi sebagai fasilitatif terhadap kinerja.

- b. Percaya diri memfasilitasi konsentrasi. Ketika seseorang merasa percaya diri, pikiran seseorang tersebut bebas untuk fokus pada tugas yang diberikan. Bila atlet tersebut kurang percaya diri, maka cenderung khawatir tentang seberapa baik atlet tersebut melakukan atau berpikir seberapa baik orang lain lakukan. Pada intinya, percaya diri individu yang lebih terampil dan efisien dalam menggunakan proses kognitif dan memiliki kemampuan perhatian yang lebih produktif, pola pikir (nalar), dan strategi penyelesaian.
- c. Percaya diri mempengaruhi tujuan. Orang yang percaya diri cenderung menetapkan tujuan yang menantang dan aktif menggapainya. Keyakinan memungkinkan seseorang untuk meraih bintang-bintang dan menyadari potensi

yang dimilikinya. Orang yang tidak percaya diri cenderung menetapkan tujuan mudah dan tidak pernah memaksakan diri.

- d. Percaya diri meningkatkan upaya. Berapa banyak usaha yang dikeluarkan seseorang dan berapa lama individu akan bertahan dalam mengejar tujuan sangat tergantung pada kepercayaan/keyakinan. Ketika kemampuan sama, pemenang kompetisi biasanya para atlet yang percaya diri lebih dari lawannya. Hal ini terutama terjadi dalam situasi yang memerlukan ketekunan (seperti dalam lari marathon atau permainan bolavoli selama 5 set) atau dalam menghadapi rintangan seperti sesi rehabilitasi menyakitkan Maddux & Lewis(1995) dalam Weinberg & Gould (2007: 324).
- e. Percaya diri mempengaruhi strategi permainan. Orang dalam olahraga biasanya merujuk "bermain untuk menang" atau sebaliknya, "bermain untuk tidak kalah". Atlet yang percaya diri cenderung bermain untuk menang: biasanya atlet tidak takut untuk mengambil risiko, dan sehingga dapat menguasai/mengontrol kompetisi untuk keuntungannya
- f. Percaya diri mempengaruhi momentum psikologis. Atlet dan pelatih merujuk pada pergeseran momentum sebagai penentu kritis menang dan kalah. Mampu menghasilkan momentum

positif atau membalikkan momentum negatif adalah aset penting.

- g. Percaya diri mempengaruhi kinerja. Mungkin hubungan yang paling penting bagi praktisi adalah satu di antara keyakinan dan kinerja. Meskipun kita tahu dari penelitian sebelumnya bahwa ada hubungan positif antara kepercayaan dan kinerja (Feltz, 1984b, Vealey, 2001) dalam Weinberg & Gould (2007: 324), faktor yang mempengaruhi hubungan ini kurang dikenal. Namun, faktor-faktor seperti budaya organisasi, karakteristik kepribadian, karakteristik demografi (jenis kelamin, usia), *affect* (misalnya, gairah atau kecemasan), dan kognisi (atribusi untuk keberhasilan atau kegagalan). Semua faktor ini mempengaruhi apakah kepercayaan diri terlalu rendah, terlalu tinggi, atau tepat.

## 5. Hubungan Nilai Karakter Percaya Diri Dalam Keterampilan Hidup

Dalam artikel ini telah dijabarkan secara detail terkait nilai yang terkandung dalam olahraga adalah salah satunya nilai percaya diri (*self confidence*). Selain itu juga dijabarkan bagaimana rasa percaya diri itu terbentuk dan mempunyai fungsi yang positif dalam kehidupan seseorang. Telah diketahui bahwa pengertian utama dari percaya diri adalah keyakinan atas kemampuan diri sendiri dalam melaksanakan sebuah tugas. Sikap percaya

diri selain berfungsi membantu seorang atlet olahraga berprestasi dalam lapangan juga berfungsi dalam membantu meraih kesuksesan di kehidupannya sehari-hari. Seorang manusia dalam menjalani kehidupan tidak bisa lepas dari orang lain. Dalam kehidupan seorang manusia merupakan makhluk sosial, artinya keberlangsungan hidup kita tidak bisa lepas dari keberadaan orang lain. Untuk dapat menyatu dan terjalin hubungan yang baik maka rasa percaya diri memegang peranan penting dalam kesuksesan seseorang dalam menjalani sebuah kehidupan. Berikut ini terdapat beberapa peran sikap percaya diri dalam proses membantu kesuksesan seseorang dalam meraih kesuksesan :

### a. Sikap Percaya Diri Membangun Energi Positif

Dalam kehidupan seorang manusia tidak bisa lepas dari sebuah pekerjaan. Pekerjaan menjadi salah satu sumber penghidupan manusia dalam menjalani sebuah kehidupan. Tentu saja setiap pekerjaan memiliki tantangan tersendiri serta membutuhkan keahlian khusus. Namun ada salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh seseorang dalam menjalani sebuah pekerjaan agar mendapatkan hasil maksimal. Salah satu faktor tersebut adalah mampu membangkitkan energi positif yang ada dalam diri. Energi positif tersebut digunakan untuk

menyelesaikan tugas ataupun pekerjaan secara maksimal. Sikap yang mampu membangkitkan energi positif dalam diri seseorang adalah sikap percaya diri. Hal ini sesuai dengan pendapat dari ahli yang menyatakan bahwa percaya diri mampu membangkitkan emosi positif dalam diri seseorang. Dengan manfaat rasa percaya diri tersebut diharapkan mampu meningkatkan energi positif dalam tubuh sehingga keterampilan (*skills*) yang dimiliki akan muncul secara optimal dan mampu membantu dalam menyelesaikan sebuah pekerjaan secara baik. Kesimpulannya dengan rasa percaya diri yang baik maka energi positif yang ada pada dalam diri seseorang akan muncul dan hal tersebut akan membantu dalam proses kehidupan manusia dalam menyelesaikan pekerjaan. Dengan hasil yang baik maka tentu akan berpengaruh pada kualitas hidup seseorang.

b. Sikap percaya diri memfasilitasi konsentrasi

Konsentrasi dalam kehidupan sehari-hari sangat diperlukan. Hal tersebut berkaitan dengan keberhasilan ataupun kualitas aktivitas yang dikerjakan. Dalam hal ini rasa percaya diri mampu mengarahkan seseorang lebih memfokuskan konsentrasi pada sebuah pekerjaan. Kaitannya dengan keterampilan hidup sangat penting. Manusia dalam menjalankan sebuah

pekerjaan dituntut untuk memberikan hasil terbaik. Untuk bisa mendapatkan hasil terbaik maka selain diperlukan *skills* yang mumpuni juga konsentrasi yang baik. Contohnya adalah pekerjaan seorang Guru. Seorang guru dalam menjalankan tugasnya selain dituntut *skills* mengajar yang baik, pengetahuan yang luas juga perlu konsentrasi yang baik dalam menyampaikan sebuah materi. Untuk bisa memiliki konsentrasi yang baik maka seorang guru wajib memiliki rasa percaya diri yang baik. Apabila seorang guru tidak memiliki sikap percaya diri yang baik maka akan mengalami kesulitan dalam hal menjaga konsentrasi dalam menjalankan tugas. Guru akan gugup sehingga akan berpengaruh pada kualitas proses pembelajaran.

Berdasarkan pemaparan dua hal terkait hubungan sikap percaya diri dengan keterampilan hidup dapat disimpulkan. Kesimpulannya bahwa keterampilan hidup manusia baik itu *skills* (kemampuan kaitannya motorik) maupun *knowledge* (pengetahuan) akan muncul dan bisa dioptimalkan selaras dengan sikap percaya diri yang dimiliki. Apabila seseorang memiliki *skills* dan *knowledge* tinggi tapi tidak memiliki sikap percaya diri yang baik maka dua keterampilan tersebut tidak akan bisa muncul secara maksimal. Hal tersebut akan berpengaruh pada produktivitas orang tersebut baik kaitannya dengan pekerjaan

ataupun aktivitas yang sedang dilaksanakan. Jadi manusia dalam proses menjalani kehidupan sehari-hari untuk bisa memaksimalkan keterampilan yang dimiliki harus memperhatikan pengelolaan sikap percaya diri yang baik. Harapannya keterampilan hidup yang dimiliki bisa digunakan secara optimal dibantu dengan rasa percaya diri yang baik.

## **Kerja Keras (*Hard Work*)**

### **1. Karakter**

Karakter atau watak merupakan perpaduan dari segala tabiat manusia yang bersifat tetap sehingga menjadi “tanda” khusus untuk membedakan antara satu orang dengan orang lainnya. Pembangunan karakter adalah usaha paling penting yang pernah diberikan kepada manusia. Pembangunan karakter adalah tujuan luar biasa dari sistem pendidikan yang benar. Pembinaan watak merupakan tugas utama pendidikan, menyusun harga diri yang kukuh-kuat, pandai, terampil, jujur, tahu kemampuan dan batas kemampuannya, mempunyai kehormatan diri. Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 mengamanatkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang

beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Weinberg dan Gould (2003: 527) mengatakan bahwa karakter merupakan sebuah konsep dari moral, yang tersusun dari sejumlah karakteristik yang dapat dibentuk melalui aktivitas olahraga, antara lain: rasa terharu (*compassion*), keadilan (*fairness*), sikap sportif (*sport-personship*), integritas (*integrity*). Semua nilai-nilai tersebut ditanamkan melalui ketaatan atau kepatuhan seseorang dalam berkompetisi sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku pada cabang olahraga yang digelutinya. Di dalam peraturan permainan melekat semangat keadilan dan tuntutan kejujuran para pelaku olahraga saat menjalankan pertandingan. Terdapat ungkapan yang sudah menjadi keyakinan sejarah dari waktu ke waktu: *Sport build character* (Maksum, 2005: 202). Karakter dapat dipelajari dan dibentuk dalam setting olahraga, pengalaman yang diperoleh melalui olahraga dapat membentuk karakter, hal ini terjadi apabila lingkungan olahraga diciptakan dan ditujukan untuk mengembangkan karakter. Docheff (1998) *Character is having the wisdom to know what is right and having the courage to do what is right*, artinya karakter adalah memiliki kebijaksanaan untuk mengetahui apa yang benar dan memiliki

keberanian untuk melakukan apa yang benar.

## 2. Pengertian Kerja Keras (*Hard Work*)

Arti kerja keras adalah berusaha dengan sepenuh hati dengan sekuat tenaga untuk berupaya mendapatkan keinginan pencapaian hasil yang maksimal pada umumnya. Tetapi kerja keras jangan di salah artikan untuk tujuan yang negatif, berusaha dengan jujur adil untuk tujuan positif. bekerja keras lah sesuai kemampuan yang dimiliki dan jangan memaksakan diri nantinya dapat menghasilkan hasil yang kurang maksimal, kerja keras juga mempunyai batasan - batasan limit. kerja keras merupakan salah satu cara yang dapat digunakan bila mana sesuatu hal ingin di capai, kerja keras untuk ini itu, dan yang penting kerja keras dalam konteks yang positif tidak serta merta bekerja keras untuk tujuan yang negatif ( melakukan perbuatan melanggar hukum, merugikan hak asasi orang lain dan merugikan lingkungan di sekitarnya). Semua makhluk hidup didunia butuh kerja keras walaupun kerja keras tidak tiap harinya dilakukan makhluk hidup. marilah kita bekerja keras dengan maksimal dengan tujuan yang positif sesuai dengan tujuan yang ingin kita capai saat ini.

## 3. Implementasi nilai-nilai universal: *value of hard work* dalam olahraga yang dapat ditransfer di kehidupan atau yang berhubungan dengan keterampilan hidup.

Olahraga merupakan miniatur kehidupan, olahraga melatih seseorang untuk tampil berjuang, bagaimana bekerja keras. Seorang atlet akan berusaha dengan latihan 2 sampai 3 kali sehari selama beberapa tahun untuk mencapai prestasi maksimal. Pernyataan olahraga sebagai miniatur kehidupan mengandung maksud bahwa esensi-esensi dasar dari kehidupan manusia dalam keseharian dapat dijumpai pula dalam olahraga. Olahraga mengajarkan bagaimana berkerja keras/berjuang, berikut ini salah satu contoh bagaimana seorang atlet berjuang, hal ini dialami seorang pelari 400 meter dalam sebuah event Olympiade Barcelona 1992 yaitu Derek Redmond. Derek Redmond adalah seorang pelari yang diprediksikan meraih medali emas dalam nomor sprint 400 meter, sebagai pelari yang diprediksikan akan meraih juara dan berdasarkan kualifikasi maka derek ditempatkan pada lintasan tengah. Start dimulai dengan mulus dan pelari berlari dengan akselerasi masing-masing untuk saling berpacu menuju garis finish, apa yang terjadi ada Derek Redmond, masuk pada meter ke 150, Derek mengalami cedera pada hamstring kanan yang mengakibatkan Derek tersungkur kesakitan yang luarbiasa dan berhenti selama

beberapa detik mengendalikan rasa sakit, disamping itu Derek masih bekeinginan kuat dan ingin berjuang untuk melanjutkan perlombaan, tidak ada kata menyerah dalam dirinya terpikir saat itu, pelari lain mulai mendahuluinya satu persatu. Sampai akhirnya sambil tertatih-tatih dia menyelesaikan lomba dengan di papah oleh ayahnya. Berdasarkan kasus Derek, olahraga mengajarkan bagaimana seseorang tampil berjuang, berusaha dan pantang menyerah, yang nantinya dapat ditransfer dalam kehidupan. Kegiatan berolahraga adalah sebagai gambaran kecil seseorang dihadapkan dengan replika kehidupan yang sesungguhnya. Sama halnya dalam kehidupan, perjuangan untuk hidup itu sudah kodrat manusia, tanpa usaha atau perjuangan manusia tidak dapat hidup sempurna. Apabila manusia ingin menjadi kaya, maka harus bekerja keras, bila seseorang ingin menjadi ilmuwan, maka harus rajin belajar dan mengikuti semua ketentuan akademik.

Tabel 1. Nilai *value of hard work* dalam olahraga yang dapat ditransfer di kehidupan atau hubungan dengan keterampilan hidup

Nilai Universal	Praktek dalam Olahraga	Praktek dalam kehidupan
<i>Value of hard work</i> nilai dalam kerja keras	Seorang atlet latihan 2 sampai 3 kali sehari selama beberapa tahun untuk mencapai prestasi maksimal.	Seorang mahasiswa berusaha belajar dengan giat, memamanajemen waktu untuk mendapatkan gelar sarjana.

Olahraga dalam kehidupan memiliki eksistensi yang signifikan. Olahraga dapat dikatakan sebagai miniaturnya kehidupan, menembus

tingkatan atau tatanan masyarakat. Olahraga disebut sebagai minaturnya kehidupan, karena seluruh komponen manusia yang meliputi komponen kognitif, afektif, dan psikomotorik bekerja saat melakukan olahraga, tatanan yang ditembus oleh olahraga diantaranya status sosial, mode, dan etika. Pada akhirnya betapun baik dan mulianya nilai nilai luhur yang terkandung dalam olahraga yang sejatinya juga merupakan nilai nilai yang ada dalam kehidupan sehari hari, tidak akan mempunyai makna apa pun jika tidak diaktualisasikan dan diimplementasikan dalam kehidupan nyata. Oleh sebab itu yang penting adalah kemauan dari setiap individu untuk memulai hidup dengan baik yang dilandasi oleh nilai-nilai keutamaan dan didukung oleh keteladanan para pemimpin seperti orangtua, guru, pemuka masyarakat dan kepala pemerintahan dari tingkat yang terendah sampai tertinggi. Para pemimpin harus memberikan teladan yang baik, apa yang diucapkan harus berbanding lurus dengan apa yang dilakukan.

## KESIMPULAN

Nilai nilai tersebut sangat berkaitan dengan pencapaian prestasi dan keterampilan hidup . Olahraga menuntut para pelaku olahraga untuk memiliki karakter percaya diri dan memiliki karakter kerja keras agar bisa mencapai prestasi terbaik. Prestasi dalam

dunia olahraga selain dituntut memiliki *skills* yang mumpuni juga harus diimbangi kumpulan karakter yang positif antara lain percaya diri dan kerja keras.

Weinberg, R.S, & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology. United States: Human Kinetics.*

#### DAFTAR PUSTAKA

Angelis, B. (2003). *Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses Dan Kemandirian.* Cetakan ketujuh. Jakarta : Gramedia pustaka utama.

Docheff, D. (1997). Character in sport and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance.* Edisi Nov/Des Vol. 68, No.2

Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan : perkembangan peserta didik.* Bandung : Pustaka Setia

Hakim, T. (2004). *Mengatasi rasa tidak percaya diri.* Jakarta : Puspa Swara

Hartanti, Yuwanto L, Pambudi I, Zaenal T, dan Lasmono H. 2004. Aspek Psikologis dan Pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia. *Anima Indonesian Psychological Journal* Vol 20, No: 1, 40-54.

Iswidharmanjaya, A dan Agung, G. (2005). *Satu hari menjadi lebih percaya diri.* Jakarta : PT. Elex Media Komputindo

Lie, A. (2003). *1001 Cara menumbuhkan rasa percaya diri anak.* Jakarta : PT. Elex Media Komputindo

Luxori, Y. (2005). *Percaya diri.* Jakarta :Khalifa.

Maksum, A. (2005). *Olahraga membentuk karakter: fakta atau mitos.* *Jurnal Ordik.* Edisi April Vol. 3, No. 1.

Redenbach, R. (1998). *Tampil penuh dengan percaya diri.* Jakarta : PT. Handal Niaga Pustaka.

Setyobroto, S. 2002. *Psikologi Olah Raga.* Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.