

# **Pengembangan Kecakapan Hidup dalam Pendidikan Jasmani**

**Oleh:  
AGUS MAHENDRA**

**Makalah**

**Disampaikan pada Lokakarya Pengembangan Profesionalisme Guru  
Bidang Studi Pendidikan Jasmani SMK Kota Bandung  
Yang dilaksanakan MGMP Penjas SMK Kota Bandung,  
18 – 19 Juli 2008**

**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

# Pengembangan Kecakapan Hidup dalam Pendidikan Jasmani

## A. Konsep Dasar Pendidikan Kecakapan Hidup

Kecakapan hidup dapat diartikan sebagai *kecakapan yang dimiliki seseorang untuk berani menghadapi problema hidup dan kehidupan dengan wajar tanpa merasa tertekan, kemudian secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi sehingga akhirnya mampu mengatasinya.*

Pengertian kecakapan hidup tentu lebih luas dari sekedar kemampuan atau keterampilan untuk bekerja. Orang yang tidak bekerja pun, misalnya ibu rumah tangga atau orang yang sudah pensiun, tetap memerlukan kecakapan hidup. Seperti halnya orang yang bekerja, mereka juga menghadapi berbagai masalah yang harus dipecahkan. Demikian juga orang yang sedang menempuh pendidikan, mereka memerlukan suatu kadar kecakapan hidup, karena mereka tentu juga memiliki permasalahannya sendiri.

Sebagaimana diketahui, kecakapan hidup dapat dibedakan menjadi empat jenis kecakapan, yaitu:

- a. kecakapan **personal** (*personal skill*) yang mencakup kecakapan **mengenal diri** (*self awareness*), dan kecakapan **berpikir rasional** (*thinking skill*);
- b. kecakapan **sosial** (*social skill*);
- c. kecakapan **akademik** (*academic skill*), dan
- d. kecakapan **vokasional** (*vocational skill*).

Kecakapan kesadaran diri itu pada dasarnya merupakan penghayatan diri sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, anggota masyarakat dan warga negara, serta menyadari dan mensyukuri kelebihan dan kekuarangan yang dimiliki, sekaligus menjadikannya sebagai modal dalam meningkatkan dirinya sebagai individu yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya.

Kecakapan rasional mencakup: (1) kecakapan menggali dan menemukan informasi (*information searching*), (2) kecakapan mengolah informasi dan mengambil keputusan (*information processing and decision making skills*), serta (3) kecakapan memecahkan masalah secara kreatif (*creative problem solving skill*).

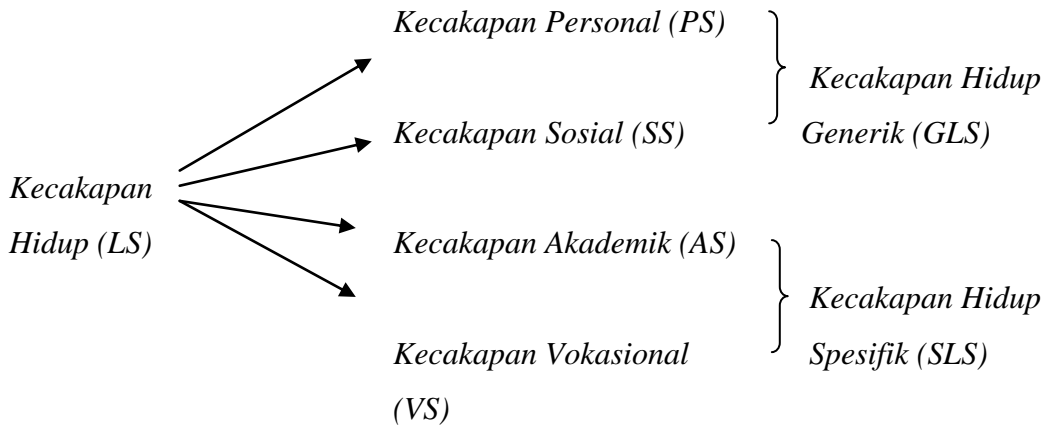
Kecakapan sosial atau kecakapan antar-personal (*inter-personal skill*) mencakup antara lain kecakapan berkomunikasi dengan penuh empati (*communication skill*), dan kecakapan bekerjasama (*collaboration skill*). Empati, sikap penuh pengertian dan seni komunikasi dua arah, perlu ditekankan karena yang dimaksud berkomunikasi di sini bukan sekedar menyampaikan pesan, tetapi isi dan sampainya pesan disertai dengan kesan baik, yang akan menumbuhkan hubungan harmonis.

Dua kecakapan hidup yang diuraikan di atas biasanya disebut sebagai kecakapan hidup yang bersifat umum atau kecakapan hidup generik (*general life skill/GLS*). Kecakapan hidup tersebut diperlukan oleh siapapun, baik mereka yang bekerja, mereka yang tidak bekerja dan mereka yang sedang menempuh pendidikan.

Dua kecakapan yang termasuk ke dalam kecakapan khusus (*specific life skill/SLS*) meliputi **kecakapan akademis** dan **kecakapan vokasional**. Kedua kecakapan ini biasanya disebut juga sebagai **kompetensi teknis** (*technical competencies*) yang terkait dengan materi mata pelajaran atau mata diklat tertentu dan pendekatan pembelajarannya.

Kecakapan akademik (*academic skill/AS*) yang seringkali juga disebut kemampuan berpikir ilmiah pada dasarnya merupakan pengembangan dari kecakapan berpikir rasional pada GLS. Jika kecakapan berpikir rasional masih bersifat umum, kecakapan akademik sudah lebih mengarah kepada kegiatan yang bersifat akademik/keilmuan. Kecakapan akademik mencakup antara lain kecakapan melakukan identifikasi variabel dan menjelaskan hubungannya pada suatu fenomena tertentu (*identifying variables and describing relationship among them*), merumuskan hipotesis terhadap suatu rangkaian kejadian (*constructing hypotheses*) serta merancang dan melaksanakan penelitian untuk membuktikan suatu gagasan atau keingintahuan (*designing and implementing a research*).

Kecakapan vokasional (*vocational skill/VS*) seringkali disebut dengan “kecakapan kejuruan”, artinya kecakapan yang dikaitkan dengan bidang pekerjaan tertentu yang terdapat di masyarakat.



## **B. Landasan Filosofis, Historis dan Yuridis**

Pendidikan berjalan setiap saat dan di segala tempat. Setiap orang, baik anak-anak maupun orang dewasa mengalami proses pendidikan, lewat apa yang dijumpai atau apa yang dikerjakan. Walaupun tidak ada pendidikan yang sengaja diberikan, secara alamiah setiap orang akan terus belajar dari lingkungannya.

Mungkin akan muncul pertanyaan, apa sebenarnya manfaat pendidikan, khususnya jika dikaitkan dengan kecakapan hidup. Pendidikan sebagai suatu sistem pada dasarnya merupakan suatu sistematisasi dari proses perolehan pengalaman tersebut di atas. Oleh karena itu secara filosofis pendidikan diartikan sebagai proses perolehan pengalaman belajar yang berguna bagi peserta didik. Pengalaman belajar tersebut diharapkan mampu mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik, sehingga siap digunakan untuk memecahkan problem kehidupan yang dihadapinya. Pengalaman belajar yang diperoleh peserta didik diharapkan juga mengilhami mereka ketika menghadapi problema dalam kehidupan sesungguhnya (Senge, 2000).

Secara historis pendidikan sudah ada sejak manusia ada di muka bumi. Ketika kehidupan masih sederhana, orang tua mendidik anaknya secara langsung, atau anak belajar kepada orang tua atau orang lain yang lebih dewasa di lingkungannya tanpa perantara sekolah; seperti cara makan yang baik, cara membersihkan badan, bahkan tidak jarang anak belajar dari alam sekitarnya. Anak-anak belajar bercocok tanam, berburu dan berbagai kegiatan kehidupan keseharian lainnya. Intinya anak belajar agar mampu menghadapi tugas-tugas kehidupan, mencari pemecahan untuk menyelesaikan dan mengatasi masalah yang dihadapi sehari-hari.

Ketika kehidupan makin maju dan kompleks, masalah kehidupan dan fenomena alam kemudian diupayakan dapat dijelaskan secara keilmuan. Pendidikan juga mulai bermetamorfosa menjadi formal dan bidang keilmuan diterjemahkan menjadi mata pelajaran/mata kuliah/mata diklat di sekolah. Walaupun demikian sebenarnya *tujuan pendidikan* tetap saja sama, yaitu *agar peserta didik mampu memecahkan dan mengatasi permasalahan kehidupan yang dihadapi*, dengan cara lebih baik dan lebih cepat, karena sudah dijelaskan secara keilmuan.

Mata pelajaran/mata kuliah/mata diklat berfungsi untuk menjelaskan fenomena alam kehidupan sehingga lebih mudah difahami dan lebih mudah dipecahkan problemanya. Dengan kata lain, mata pelajaran/mata kuliah/mata diklat adalah alat untuk membentuk kecakapan/kemampuan yang dapat membantu mengembangkan dan memecahkan serta mengatasi permasalahan hidup dan kehidupan.

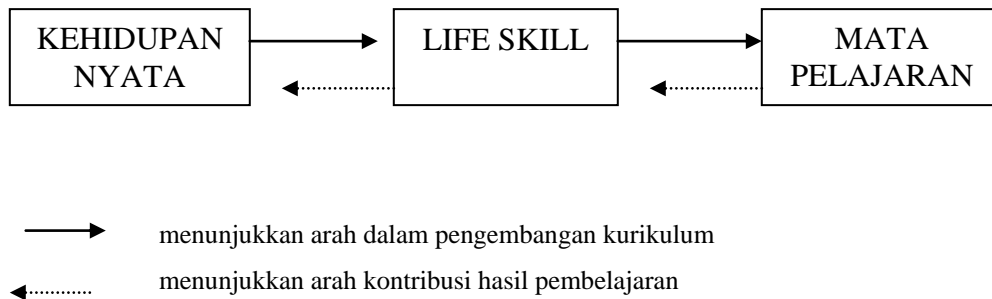
Landasan yuridis pendidikan kecakapan hidup mengacu pada UU Nomor 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pada Pasal 1 ayat (1) dijelaskan bahwa pendidikan adalah *usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan/atau pelatihan bagi purnannya di masa yang akan datang*. Jadi pada akhirnya tujuan pendidikan adalah membantu peserta didik agar nantinya mampu meningkatkan dan mengembangkan dirinya sebagai pribadi yang mandiri, sebagai anggota masyarakat dan sebagai warga negara. Dengan demikian mata pelajaran, mata kuliah dan mata diklat harus dipahami sebagai alat, dan bukan sebagai tujuan. Artinya, sebagai alat untuk mengembangkan potensi peserta didik, agar pada saatnya siap

digunakan untuk bekal hidup dan kehidupan, bekerja untuk mencari nafkah dan bermasyarakat.

### C. Hubungan Antara Kehidupan Nyata, Kecakapan Hidup dan Mata Pelajaran

Bagaimanakah hubungan antara kehidupan nyata dengan mata pelajaran? Pertanyaan tersebut wajar diajukan mengingat apa yang diajarkan di sekolah adalah pelajaran-pelajaran yang sepertinya tidak ada hubungannya dengan peranan seseorang dalam kehidupan nyata. Jika yang dituntut untuk dikembangkan pada diri individu siswa adalah seperangkat kemampuan untuk mampu mengarungi kehidupan, bukankah seharusnya yang diajarkan dan diujikan di sekolah adalah tema-tema kehidupan nyata?

Jawaban para ahli terhadap pertanyaan di atas ditunjukkan melalui gambar di bawah ini:



Gambar di atas menunjukkan skema hubungan antara kenyataan hidup, kecakapan hidup dan mata pelajaran. Anak panah dengan garis putus-putus menunjukkan alur rekayasa kurikulum, yang meliputi beberapa tahap.

Pada tahap awal dilakukan identifikasi kecakapan hidup yang diperlukan untuk menghadapi kehidupan nyata di masyarakat. Kecakapan hidup yang teridentifikasi, kemudian diidentifikasi pengetahuan, keterampilan dan sikap yang mendukung pembentukan kecakapan hidup tersebut. Tahap selanjutnya diklasifikasikan dalam bentuk tema-tema/pokok bahasan/topik, yang dikemas dalam bentuk mata pelajaran/mata diklat. Dari sisi pemberian bekal bagi peserta didik ditunjukkan dengan anak panah bergaris

tegas, yaitu apa yang dipelajari pada setiap mata pelajaran diharapkan dapat membentuk kecakapan hidup yang nantinya diperlukan pada saat yang bersangkutan memasuki kehidupan nyata di masyarakat.

Dari pemahaman tersebut, sekali lagi, mata pelajaran atau mata kuliah adalah alat, sedangkan yang ingin dicapai adalah pembentukan kecakapan hidup. Kecakapan hidup itulah yang diperlukan pada saat seseorang memasuki kehidupan sebagai individu yang mandiri, anggota masyarakat dan warga negara. Kompetensi yang dicapai pada mata pelajaran/mata diklat hanyalah kompetensi antara untuk mewujudkan kemampuan nyata yang diinginkan, yaitu kecakapan hidup.

Persoalannya, bagaimanakah kecakapan hidup yang disinggung secara panjang lebar di atas mampu ditingkatkan melalui program pendidikan jasmani dan olahraga? Benarkah pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga mampu membekali kecakapan hidup kepada siswa-siswa yang mengikuti pelajaran penjas dan kegiatan olahraga secara teratur? Syarat apakah yang harus dipenuhi agar penjas dan olahraga yang selama ini lebih banyak mengakibatkan sebagian besar siswa kecewa dan diperbodohkan mampu berperan dalam menumbuhkan potensi kecakapan siswa secara bermakna?

### **C. Keterampilan Generik**

Keterampilan generik merupakan kemampuan dasar dalam belajar dan hidup. Keterampilan tersebut meliputi kecakapan kolaborasi, kecakapan berkomunikasi, kreativitas, berpikir kritis, kecakapan dalam teknologi informasi, kecakapan numeric, kecakapan memecahkan masalah, kecakapan manajemen diri, serta kecakapan belajar. Kecakapan tersebut dapat ditransfer pada konteks pembelajaran yang berbeda.

Pendidikan jasmani berkonsentrasi terutama pada empat kecakapan pertama, di samping pada pengembangan apresiasi estetis. Guru dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dalam aktivitas pembelajaran dan pengajaran sehari-hari serta menumbuhkan kecakapan tersebut pada diri siswa. Pengembangan keterampilan generik dalam Pendidikan Jasmani dapat diilustrasikan sebagai berikut:

#### **1. Kecakapan Bekerjasama (Kolaborasi)**

Pemecahan masalah, perencanaan dan pembuatan keputusan dalam kelompok kecil memerlukan kecakapan kolaborasi, yaitu, kecakapan dalam hal mendengarkan, menghargai, berkomunikasi, bernegosiasi, membuat kompromi, ketegasan kepemimpinan, membuat penilaian, serta mempengaruhi dan memotivasi orang lain. Siswa dengan kecakapan ini akan dapat terlibat secara efektif dalam tugas dan kerja-kelompok serta bekerja dengan anak lain. Pada tahap berikutnya, siswa akan dapat membentuk hubungan yang saling menguntungkan.

<b>Jabaran Hasil yang Diharapkan dari Kurikulum Sekolah</b>	<b>Contoh implementasi dalam Pendidikan Jasmani</b>
<p><i>Pengertian Hubungan Kerja</i> Siswa akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan dan menerima berbagai peranan dan tanggung jawab anggota individual dalam suatu tim dan memiliki keinginan untuk mengikuti aturan tim.</li> <li>• Mengakui bawa individu serta kelompok harus menerima konsekuensi dari tindakannya masing-masing</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belajar peranan dan tanggung jawab yang berbeda-beda sebagai pemain, pimpinan regu, pelatih, serta wasit dalam permainan beregu.</li> <li>• Mengembangkan rasa tanggung jawab pribadi dan semangat regu melalui olahraga dan kompetisi</li> <li>• Memahami pengaruh penampilan perorangan pada penampilan regu.</li> </ul>
<p><i>Mengembangkan sikap yang menyumbang pada hubungan kerja yang baik</i> Siswa akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terbuka dan responsif pada gagasan orang lain; menghargai dan mendorong dan mendukung gagasan dan usaha orang lain.</li> <li>• Aktif dalam diskusi dan mengajukan pertanyaan pada orang lain, juga dalam bertukar, menegaskan, mempertahankan, serta memikirkan kembali gagasan.</li> <li>• Menghargai perbedaan dan menghindari stereotipe dan berkukuh mempertahankan penilaian dini sebelum fakta terungkap.</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara aktif mengekspresikan dan mengkomunikasikan kepercayaan dan pendapat pribadi serta menerima dan memandang positif pandangan sesama teman dalam mengerjakan tugas bersama, sehingga dapat menyelesaikan tugas secara mulus..</li> <li>• Menerima penampilan orang lain, menghargai hak orang lain, dan memahami perasaan orang lain ketika berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>Berkemauan menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan dinamika kelompok dan situasi yang berbeda.</li> </ul>	
<p><i>Mencapai hubungan kerja yang efektif</i></p> <p>Siswa akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memilih strategi dan rencana secara bersama-sama untuk menuntaskan tugas kelompok.</li> <li>Memahami kekuatan dan kelemahan anggota serta mengembangkan kemampuan tersebut untuk memaksimalkan potensi kelompok.</li> <li>memandu, menegosiasi dan membuat kompromi dengan anak lain.</li> <li>Merefleksi dan mengevaluasi strategi yang digunakan oleh kelompok dan membuat penyesuaian yang dipandang perlu.</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Memaksimalkan kekuatan dan memperbaiki kelemahan pemain perorangan untuk meningkatkan penampilan kelompok.</li> <li>Merangkum pandangan yang berbeda melalui diskusi dan negosiasi, serta mengadopsi strategi yang tepat untuk memaksimalkan potensi regu.</li> </ul>

## 2. Kecakapan Komunikasi

Komunikasi adalah suatu proses yang dinamis dan berlangsung terus menerus di mana dua atau lebih orang berinteraksi untuk mencapai tujuan atau hasil yang diharapkan. Dalam mempelajari cara berkomunikasi yang efektif, siswa harus belajar berbicara, mendengar, membaca serta menulis secara efektif disesuaikan dengan siapa dia berhadapan. Mereka harus belajar memilih alat yang paling efektif untuk menyampaikan suatu pesan sesuai dengan tujuan dan konteks komunikasinya. Mereka harus menggunakan informasi yang tepat dan relevan serta mengaturnya secara sistematis dan logis untuk audiens yang dihadapi. Mereka juga harus mengevaluasi keefektifan komunikasi mereka serta mengidentifikasi langkah-langkah perbaikannya.

Tahapan Usia	Jabaran Hasil yang Diharapkan dari Kurikulum Sekolah	Contoh implementasi dalam Pendidikan Jasmani
--------------	--	--

Tahapan Usia Empat (Kelas 1-3 SMA)	Siswa akan belajar untuk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendengar dan membaca secara kritis, serta berbicara dan menulis dengan lancar untuk berbagai tujuan dan audiens.</li> <li>• menggunakan cara yang tepat untuk berkomunikasi untuk memberi informasi, membujuk, mendebat dan menyenangkan serta mencapai hasil yang diinginkan.</li> <li>• Menilai secara kritis keefektifan komunikasi mereka.</li> <li>• memecahkan konflik dan memecahkan masalah dengan pihak lain untuk menyelesaikan tugas.</li> </ul>	Siswa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mendiskusikan pengaruh sponsor komersial pada promosi olahraga dengan cara logis dan meyakinkan.</li> <li>• bertindak sebagai reporter olahraga sekolah.</li> </ul>
------------------------------------	---	---

### 3. Kreativitas

Kreativitas adalah konsep yang penting tetapi bersifat abstrak. Konsep ini sudah didefinisikan dengan berbagai cara yang berbeda. Beberapa pihak mendefinisikannya sebagai suatu kemampuan untuk menghasilkan gagasan yang orisinal dalam menghadapi persoalan.; sedangkan yang lain melihatnya sebagai suatu proses. Namun demikian, kreativitas tetap dipandang sebagai suatu kualitas kepribadian juga. Kreativitas merupakan suatu konstruk yang kompleks dan multimuka. Dalam diri individu, perilaku kreatif dipandang sebagai hasil dari suatu kecakapan kognitif yang kompleks, factor kepribadian, motivasi, strategi, dan kecakapan metakognitif.

Meskipun proses pengajaran yang mengembangkan kreativitas sulit dikembangkan secara rutin, beberapa prinsip berlaku secara umum. Untuk mengembangkan kreativitas siswa, kita dapat meminta siswa untuk ‘pergi’ melampaui informasi yang diberikan, beri waktu untuk berpikir, perkuat kemampuan kreatif mereka, beri penghargaan pada upaya-upaya kreatif, beri nilai ciri-ciri kreatif, ajari mereka teknik berpikir kreatif dan model Pemecahan Masalah Kreatif, serta ciptakan iklim kondusif\* untuk pengembangan kreativitas. Prinsip tersebut dapat dimanfaatkan di semua mata pelajaran, termasuk pendidikan jasmani.

(Pencapaian yang diharapkan dalam kecakapan generik ini (kreativitas) tidak dapat diklasifikasikan berdasarkan kelas atau usia).

\* Iklim kondusif untuk kreativitas: Menghargai sesuatu yang baru dan tidak umum, memberikan tantangan, menghargai individualitas dan keterbukaan, mendorong timbulnya diskusi terbuka, absennya konflik, memberikan waktu untuk berpikir, mendorong keyakinan dan kemauan untuk mengambil resiko, menghargai dan mendukung gagasan-gagasan baru, dsb.

Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
<p>Siswa akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperkuat kemampuan dan kemauan kreatif mereka: kelancaran, keaslian, kelenturan, elaborasi, kepekaan pada persoalan, merumuskan masalah, visualisasi, imajinasi, berpikir analogis, analisis, sintesis, evaluasi, transformasi, intuisi, berpikir logis, dll.</li> <li>• Mengembangkan sikap-sikap kreatif dan ciri-cirinya: imajinasi, keingintahuan, keyakinan diri, penilaian mandiri, kemauan kuat dan komitmen, toleransi untuk perbedaan, keterbukaan pada gagasan baru dan tak biasa, penundaan penilaian, penyesuaian, keinginan mengambil resiko logis, dll.</li> <li>• Menggunakan dan menerapkan model Pemecahan Masalah Kreatif dan teknik berpikir kreatif: brainstorming, teknik berpikir 6W, daftar ciri-ciri, checklist gagasan, sinektik, dan <i>mind mapping</i>, dll.</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengekspresikan diri melalui gerak-gerak tari.</li> <li>• Mengkreasi rangkaian gerakan dalam senam kependidikan.</li> <li>• mentransfer keterampilan melempar pada aksi men-spike dan menyemes.</li> <li>• Melatih ‘latihan mental’ pada shooting dalam basket untuk memperbaiki penampilannya.</li> <li>• Meningkatkan kepekaan estetika melalui menonton pertunjukan senam dan pertunjukan tarian.</li> <li>• Merancang slogan untuk tim <i>cheer leader</i> dan merancang program untuk acar festival atau hari olahraga.</li> <li>• Menggunakan ‘peta mental atau “mental map” untuk merancang rencana kompetisi olahraga.</li> </ul>

Keterangan:

- Kelancaran: Kemampuan untuk menghasilkan banyak gagasan sebagai jawaban pada permasalahan, pertanyaan atau tugas yang terbuka.

- Kelenturan: Kemampuan untuk mengambil pendekatan yang berbeda pada suatu tugas atau persoalan, berpikir tentang gagasan dalam kategori yang berbeda, atau memandang suatu situasi dari sudut pandang yang berbeda.
- Keaslian/Orisinalitas: Keunikan, tidak sama dalam pemikiran dan tindakan.
- Elaborasi: Kemampuan untuk menambahkan detil pada gagasan tertentu, mengembangkan dan menghiasi atau menyempurnakan suatu gagasan.
- Kpekeaan pada masalah: Kemampuan untuk menemukan masalah, mendaftar kesulitan, mendeteksi informasi yang hilang, dan mempertanyakan banyak pertanyaan yang baik.
- Perumusan masalah: Kemampuan untuk 1) menemukan masalah yang sesungguhnya, 2) mengisolasi aspek penting dari suatu masalah, 3) memperjelas dan menyederhanakan masalah, 4) menemukan sub-masalah, 5) mengajukan perumusan masalah alternative, dan 6) mendefinisikan masalah secara umum.
- Visualisasi: Kemampuan untuk membayangkan dan menghayal, 'melihat' sesuatu dalam 'mata pikiran' dan secara mental memanipulasi citra dan gagasan.
- Berpikir analogis: Kemampuan meminjam gagasan dari satu konteks dan menggunakannya dengan cara yang berbeda, atau kemampuan untuk meminjam cara pemecahan masalah dan menggunakannya pada masalah lain.
- Transformasi: Kemampuan untuk menyesuaikan sesuatu untuk digunakan secara baru, melihat makna baru, implikasi, dan aplikasi, atau merubah suatu obyek atau gagasan ke dalam gagasan baru secara kreatif.
- Mendaftar ciri-ciri: Suatu teknik berpikir kreatif yang meliputi tindakan membuat daftar semua ciri-ciri penting dari suatu benda dan mengusulkan perubahan atau perbaikan yang mungkin dalam berbagai ciri.
- Sinektik (Synectics): Mempersatukan elemen-elemen yang secara jelas tidak berhubungan menjadi satu. Teknik ini memanfaatkan analogi dan metafora untuk membantu anak menganalisis masalah dan membentuk sudut pandangan yang berbeda.

#### **4. Kecakapan Berpikir Kritis**

Berpikir kritis adalah proses penarikan makna dari data atau pernyataan yang diberikan. Hal tersebut berkaitan dengan ketepatan dari pernyataan yang diberikan. Tujuannya adalah untuk menciptakan dan menilai argumen. Berpikir kritis adalah mempertanyakan dan membuktikan penilaian yang kita buat, apakah harus dipercaya atau tidak.

Tahapan Usia	Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
Tahapan Usia Empat (Kelas 1-3 SMA)	<p>Siswa akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• membedakan isu nyata dan yang dibuat-buat, citra yang palsu dan sesungguhnya, serta bukti yang relevan dan tidak relevan.</li> <li>• mengakui dan mempertentangkan konsistensi dan inkonsistensi yang nyaris tak terlihat, asumsi fundamental yang ternyata, mematangkan nilai rujukan dan ideology.</li> <li>• membedakan kebenaran fakta-fakta yang kompleks, opini serta penilaian yang dirasionalkan.</li> <li>• menjadi sadar bahwa pemilihan dan penggunaan informasi atau fakta sering dipengaruhi oleh sudut pandang pribadi.</li> <li>• menarik kesimpulan yang penting, membuat prediksi dan memperkirakan konsekuensi yang mungkin, serta memberi penilaian yang tepat dalam membaca, menulis serta memberi sambutan atau komentar.</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menganalisis opini yang berbeda yang diberikan oleh orang yang berbeda pada kegiatan olahraga, membedakan mitos dan fakta, serta membuat penilaian pribadi.</li> <li>• membedakan inkonsistensi antara keputusan wasit dan adegan permainan yang diulang, mempertanyakan rasional dari peraturan dan penyelesaian yang diusulkan.</li> <li>• menganalisis nilai dan kewajaran penyelenggaraan event olahraga berskala internasional dan menyajikan hasil pandangannya dalam bentuk debat dan makalah.</li> </ul>

## 5. Kecakapan dalam Teknologi Informasi

Kecakapan dalam teknologi informasi meliputi kemampuan untuk menggunakan TI tersebut untuk mencari, menyerap, menganalisis, mengolah, serta menyajikan informasi secara kritis dan cerdas. Di samping itu, TI akan memotivasi dan memberdayakan para siswa untuk belajar pada tingkat kemampuan dan kecepatan mereka sendiri dan

membantu mereka mengembangkan pembelajaran mandiri, yang akan bermanfaat dalam hidup mereka.

Tahapan Usia	Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
Tahapan Usia Empat (Kelas 1-3 SMA)	Siswa akan belajar untuk: <ul style="list-style-type: none"> <li>• memperbaiki produktivitas diri.</li> <li>• menggunakan dan menganalisis informasi.</li> <li>• menghasilkan penyajian/presentasi multimedia.</li> <li>• memadukan penggunaan sebanyak mungkin peralatan TI untuk memenuhi tugas khusus.</li> <li>• memilih dan menerapkan peralatan TI yang tepat dalam berbagai aspek studi, seperti penelitian, dsb.</li> </ul>	Siswa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• merancang web page olahraga favorit.</li> <li>• menggunakan kamera video digital dan alat TI lain untuk menganalisis keterampilan olahraga, serta menyajikannya di kelas.</li> </ul>

## 6. Kecakapan Numerik

Kecakapan Numerik mencakup kemampuan untuk menampilkan penghitungan dasar, dengan menggunakan konsep matematik dasar dalam situasi praktis, membuat perkiraan yang masuk akal, memahami makna grafik, table dan konsep bilangan dalam bahasa, mengolah data, menangani uang dan menginventarisir barang.

Tahapan Usia	Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Tahapan Usia Empat (Kelas 1-3 SMA)</p>	<p>Siswa akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• memecahkan masalah yang melibatkan angka dan symbol dengan menggunakan bukti kuantitatif dan alat yang tepat.</li> <li>• menilai ketepatan alat dan strategi untuk mengumpulkan, mengolah, serta menyajikan informasi kuantitatif.</li> <li>• menyesuaikan diri pada tuntutan matematika baru dalam kondisi yang berlainan sesuai kebutuhan.</li> <li>• menggunakan informasi kuantitatif untuk pengaturan dan rencana pribadi serta untuk memahami permasalahan sosial.</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menggunakan hasil-hasil statistic untuk menghitung sumber daya manusia, anggaran, tempat serta waktu untuk penyelenggaraan aktivitas dan kompetisi olahraga sekolah.</li> <li>• menggunakan table norma untuk memeriksa dan menganalisis hasil tes kebugaran jasmani serta merancang program latihan individu.</li> </ul>

### 7. Kecakapan Memecahkan Masalah

Pemecahan masalah meliputi penggunaan keterampilan berfikir untuk memecahkan masalah atau kesulitan. Proses demikian mempersatukan fakta tentang permasalahannya dan menetapkan jalan tindakan terbaik.

Key Stage	Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
-----------	--	--

Tahapan Usia Empat (Kelas 1-3 SMA)	<p>Siswa akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengenali kompleksitas permasalahan dan mencari informasi yang tepat untuk memecahkannya.</li> <li>• merumuskan strategi yang tepat untuk memperoleh hasil yang optimal, mempertimbangkan tujuan jangka panjang maupun jangka pendek.</li> <li>• memonitor dan menggambarkan secara kritis kemajuan dalam pemecahan masalah.</li> <li>• menilai keseluruhan strategi dan mengantisipasi permasalahan yang mungkin timbul di masa depan sebagai konsekuensi pemilihan pemecahannya.</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• merumuskan rencana jangka panjang dan jangka pendek untuk memperbaiki keterampilan olahraga dan membina minat dalam hidup untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.</li> <li>• menyelidiki fasilitas olahraga di dalam dan di luar sekolah dalam mengelola kompetisi antar kelas, untuk memaksimalkan partisipasi</li> <li>• merancang metode pendaftaran yang praktis dan efektif, pelaksanaan program, dan mempersiapkan alokasi tugas ketika membantu sekolah dalam mengelola hari olahraga.</li> </ul>
------------------------------------	---	---

## 8. Kecakapan Pengelolaan Diri

Kecakapan pengelolaan diri merupakan hal penting untuk membangun self esteem dan untuk penyelesaian tujuan. Siswa yang telah menguasai kecakapan pengelolaan diri memahami perasaan mereka sendiri dan mempertahankan keseimbangan emosinya. Mereka bersifat positif dan proaktif terhadap tugas. Mereka mampu menetapkan tujuan yang tepat, membuat rencana dan berinisiatif melakukan aksi untuk mencapainya. Mereka mengatur waktu, uang dan sumber lainnya. Mereka dapat menahan tekanan (stress) dan menerima ketidakpastian.

Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
<p>Siswa akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menilai perasaan mereka sendiri, kekuatan, kelemahan, kemajuan dan tujuan mereka (self assessment)</li> <li>• menimbang aspek-aspek penampilan mereka, sikap dan perilaku dalam rangka merubah atau meningkatkan hasil berikutnya. (selfreflection).</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menetapkan tujuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani sesuai dengan kebutuhannya, mengembangkan satu gaya hidup aktif untuk menghilangkan stress dan mengendalikan emosi.</li> <li>• menilai penampilan olahraga mereka dan menemukan cara memperbaikinya.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• merasa yakin dengan penilaian dirinya, penampilan dan kemampuannya (selfconfidence).</li> <li>• membuat keputusan yang baik dan pilihan yang aman dalam mencapai tujuan dan melaksanakan tugas, mengembangkan kebiasaan baik serta memelihara gaya hidup yang sehat (self-discipline).</li> <li>• bekerja dalam kondisi yang tidak biasa, menekan dan tidak menyenangkan, menerima perubahan dan ide baru serta dapat menangani perbedaan dan mengatasi ketidakpastian. (adaptability).</li> <li>• membuat keputusan dan memulai tindakan dengan cara mereka sendiri serta menikmati kepuasan dari usaha sendiri (self-motivation)</li> <li>• menjaga janji dan memenuhi kewajiban (responsibilities).</li> <li>• mengontrol emosi dan impuls serta menjaga keseimbangan emosi (emotional stability).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• merasa yakin diri dan berani untuk menghadapi tantangan ketika berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan pertandingan.</li> <li>• memotivasi diri mereka sendiri dalam aktivitas jasmani dan menunjukkan semangat pantang menyerah untuk berlatih secara teratur.</li> <li>• menunjukkan sportivitas dalam aktivitas jasmani dan mentransfer semangat pada kehidupan sehari-hari.</li> </ul>
---	--

### 9. Kecakapan Belajar

Kecakapan belajar membantu meningkatkan keefektifan dan efisiensi dalam belajar. Kecakapan ini memperkuat kebiasaan belajar, kemampuan dan sikap yang mendukung pembelajaran seumur hidup.

Key Stage	Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan	Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani
-----------	--	--

Tahapan Usia Empat (Kelas 1-3 SMA)	<p>Siswa akan belajar untuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menilai gagasan kunci, opini dan argument yang ditemukan dari membaca naskah dan mensintesisnya untuk membangun dan mengembangkan interpretasi dan refleksi.</li> <li>• menilai strategi tulisannya sendiri untuk memastikan bahwa informasinya sesuai, gagasan dan argumennya dibangun dan disajikan secara logis serta bahwa tulisannya mempunyai bentuk dan gaya yang tepat.</li> <li>• mengeksplorasi jalur pencarian alternative, menghaluskan dan memadukan informasi ke dalam format yang khusus serta menilai strategi keseluruhan untuk penyempurnaan dan persyaratan yang baru.</li> <li>• menilai strategi keseluruhan untuk keefektivan dan penentuan kualitas serta menyesuaikan strategi tersebut dan mencari alternative didasarkan pada refleksi dan umpan balik.</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menganalisis, meneliti, dan mensintesis materi yang sesuai tentang “Pemanfaatan yang Tepat Fasilitas Olahraga Masyarakat”.</li> <li>• menganalisis data kebugaran jasmani dan merancang program latihan untuk kelompok orang tertentu didasarkan pada hasilnya.</li> <li>• menilai penampilan regu sekolah, menetapkan tujuan untuk tahun depan, merancang program latihan serta merumuskan strategi untuk memenuhi persyaratan baru.</li> </ul>
------------------------------------	--	---

### ***10. Nilai dan Sikap***

Nilai dan sikap positif merupakan hal penting dalam perkembangan manusia yang seutuhnya. Hal itu menjadi semacam dasar untuk pembelajaran sepanjang hayat. Meskipun tidak bersifat komprehensif, pembelajaran yang difokuskan pada pengembangan nilai dan sikap dalam pelajaran Penjas dapat dilihat dari table di bawah ini.

<b>Tahapan Usia</b>	<b>Fokus Pembelajaran</b>
Tahapan Usia Empat (Kelas 1-3 SMA)	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengeksplorasi budaya bangsa kita melalui kegiatan olahraga dan Penjas.</li> <li>• menerapkan keterampilan tertentu untuk memikul tanggung jawab dalam kompetisi dan pelajaran Penjas.</li> <li>• menuntaskan hak dan kewajiban ketika berpartisipasi dalam Penjas dan olahraga di sekolah dan di masyarakat.</li> <li>• menghargai budaya olahraga dari Negara yang lain serta menyadari pengaruhnya terhadap sikap warganya.</li> <li>• menerapkan ciri teguh dan pantang menyerah dalam kehidupan sehari-hari, mengatur emosi dan menerima tantangan hidup ketika menghadapi kesulitan.</li> </ul>

Adalah penting bagi para guru untuk melakukan reformasi terhadap kurikulum Penjas ini dengan memprioritaskan reinforsemen pada lima konsep dari nilai dan sikap, yaitu: identitas dan kebanggaan nasional, tanggung jawab, komitmen, penghargaan pada orang lain, serta sikap pantang menyerah. Hal ini penting, mengingat selama ini pendidikan jasmani dan olahraga kita hamper-hampir tidak pernah diarahkan pada kelima aspek di atas, karena masih lebih banyak bermain-main di tahap wacana.

Melalui keikutsertaan dalam pelajaran Penjas yang baik, yang sudah diarahkan oleh guru pada upaya mengangkat peranan Penjas secara lebih tegas lagi, maka dapat dipastikan kelima konsep di atas dapat diwujudkan. Guru dapat menanamkan dan menuai nilai-nilai dan sikap tersebut pada dan dari siswa, baik melalui jalur kegiatan Penjas di sekolah maupun aktivitas olahraga di luar sekolah. Beberapa contoh kegiatan dapat dilihat dari table di bawah ini:

<b>Nilai dan Sikap</b>	<b>Contoh Perilaku dalam Olahraga</b>	<b>Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani</b>
Identitas & Kebanggaan Nasional	Menghormati symbol bangsa	Merancang upacara yang khusus seperti menaikkan bendera nasional dan menyanyikan lagu kebangsaan dalam kegiatan kompetisi di sekolah.
	Memahami peranan Indonesia dalam pertandingan internasional	Mengetahui pengaruh dan dampak menjadi tuan rumah penyelenggaraan Olimpiade pada perkembangan Penjas, olahraga, politik, ekonomi dan budaya Indonesia.

Tanggung Jawab	Secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan dan dapat secara layak menyelesaikan tugas yang diberikan	Menghadiri dan menuntaskan seluruh kegiatan atau kompetisi yang diikuti. Bertanggung jawab menyelesaikan tugas pembagian, pengumpulan dan merapikan kembali peralatan Penjas. (Implementasinya melalui Model Helisson)
	Memprogramkan dan melaksanakan gaya hidup sehat dan aktif	Berpartisipasi dalam program pengembangan kebugaran jasmani dan system penghargaanannya. Merancang dan mencapai target individu dalam kegiatan jasmani.
Komitmen	Kegiatan jasmani dan kompetisi	Berkemauan mewakili kelas dan sekolah dalam kompetisi olahraga.
	Membantu dalam mempromosikan dan menyelenggarakan aktivitas Penjas	Secara aktif berpartisipasi dan menyelenggarakan aktivitas fisik di dalam maupun di luar sekolah. Siswa senior mengarahkan siswa juniornya dalam aktivitas olahraga.
Menghargai Orang Lain	Mentaati peraturan dan ketentuan serta menunjukkan sifat fair play	Menghargai penilaian wasit dalam pertandingan dan menunjukkan sikap sportivitas.
	Menerima kekuatan dan kekurangan orang lain	Menerima dan menghargai prestasi teman seregu dan anggota regu lawan.
Pantang Menyerah	Mencoba usaha terbaik	Mencoba hal terbaik dalam menyelesaikan tes dan pengukuran kebugaran jasmani dan mencapai target yang ditetapkan. (Implementasinya melalui Model Perspektif Sejarah Tokoh Olahraga)
	Menerima tantangan sulit dan berusaha keras mencapai target	Berpartisipasi dalam berbagai jenis program kebugaran bersertifikat dan berusaha keras untuk mencapai hasil yang lebih baik. (Implementasinya melalui Model Perspektif Sejarah Tokoh Olahraga)