

### **BAB III**

## **OLAHRAGA SEBAGAI ALAT PENDIDIKAN KECAKAPAN HIDUP**

### **REMAJA**

#### **A. Pengertian Remaja**

Masa-masa di SMA adalah masa yang penuh makna, dinamika, kenangan, serta pengalaman yang berharga. Bahkan di masa-masa usia inilah, sebagian para ahli menyatakannya sebagai masa penuh gejolak, petualangan, konflik, serta romantika. Mengapa masa usia SMA begitu membekas pada sebagian besar dari orang dewasa? Karena pada masa itulah manusia memasuki apa yang disebut oleh para ahli sebagai masa Remaja, masa Pancaroba, masa yang identik dengan masa pencarian identitas dan makna hidup.

Bagi banyak orang, masa remaja memang semata-mata merupakan suatu ‘periode antara’ dari masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dengan pengertian tersebut, maka dengan mudah kita bisa melihat bahwa masa remaja ini dibagi menjadi tiga bagian periode, yaitu masa-masa remaja awal (usia 11-14), masa-masa remaja pertengahan (usia 15-18), dan masa-masa remaja akhir (usia 18-21) (Malina, R. And Bouchard, 1991; Steinberg, 1993). Namun demikian, tidak mudah menjawab pertanyaan seperti: “mengapa pada tahap ini kita cenderung mengkhawatirkan mereka lebih besar daripada pada masa-masa yang mengantarainya?”

Pertanyaan di atas memang tidak mudah dijawab jika kita melihat masa remaja dari batasan usia serta fisik mereka saja. Dengan cara demikian, masa remaja hanyalah serangkaian masa yang merupakan kelanjutan dari masa kanak-kanak serta merupakan masa yang mendahului masa dewasa. Tetapi jika kita melihat definisi masa remaja dengan sudut pandang yang berbeda, maka akan mudah sekali bagi kita memahami pertanyaan di atas. Ambil misal jika kita membatasi arti masa remaja sebagai “...masa di mana seorang individu dihadapkan pada seperangkat peranan yang semakin kompleks dan, pada waktu yang bersamaan, perlu menolak atau mengubah peranan-peranan yang sebelumnya dimainkannya” (Danish, Nellen and Owens dalam Raalte and Brewer, 1996).

Hill (1983) merumuskan perspektifnya tentang masa remaja dilihat dari tiga komponen, yaitu, pertama, perubahan-perubahan fundamental yang dihubungkan

dengan masa remaja, kedua, dari konteks masa remaja, dan ketiga, dari perkembangan psikososial dalam masa remaja. Beberapa perubahan-perubahan fundamental yang terjadi pada masa remaja di antaranya adalah diawalinya masa pubertas (biologis), masa awal pelepasan diri dari kungkungan lingkungan orang tua dan awal bersatunya dengan identitas yang berbeda (emosi), perkembangan penalaran yang lebih maju (kognitif), terfokus pada hubungan sesama teman daripada hubungan dengan orang tua (interpersonal), serta suatu masa transisi pada kewajiban kerja dan peran keluarga (sosial). Dalam hal konteks, sedikitnya terdapat empat konteks utama yang mempengaruhi perkembangan seorang remaja, yaitu keluarga, teman sebaya, sekolah, dan tempat kerja atau kelompok belajarnya. Sedangkan dalam hal isu psikososial, sedikitnya terdapat lima isu utama yang menyertai perkembangan remaja: identitas, otonomi, keintiman, seksualitas, dan prestasi (Steinberg, 1993).

Karena perubahan-perubahan di atas sedang dan terus berlangsung, mengembangkan suatu program intervensi yang bersifat afektif pada remaja akan memberikan beberapa tantangan unik. Itu terjadi karena di antaranya perubahan-perubahan tersebut akan berhubungan dan berpengaruh juga pada kesehatan para remaja. Disinyalir bahwa dalam masa remaja, individu biasanya sering terlibat dengan kegiatan-kegiatan yang sebelumnya tidak pernah dilakukan. Salah satunya adalah tindakan-tindakan yang disebut *health-compromising behavior* (Jessor, 1982), yaitu perilaku yang mengancam kesehatan individu yang bersangkutan. Padahal yang harus diupayakan oleh remaja itu, dengan bantuan program pendidikan yang baik, adalah tindakan yang lazim disebut sebagai *health-enhancing behavior*, yaitu perilaku yang cenderung untuk memperbaiki kesehatan individu.

Diantara sekian banyak perilaku yang merusak kesehatan yang berhasil ditemukan oleh para peneliti terhadap kecenderungan di antara remaja adalah penyalahgunaan obat dan minuman keras, perilaku kekerasan dan kenakalan remaja, keterlibatan dalam perilaku sex yang bebas di luar nikah, serta *drop-out* dari sekolah (Johnston & O'Malley, 1986; Perry & Jessor, 1985). Akibat lebih lanjut, demikian temuan para peneliti, para remaja yang memiliki masalah-masalah dalam salah satu hal di atas besar kemungkinannya untuk mengalami masalah juga dalam hal lainnya.

Di samping perlunya mengetahui dalam hal apakah para remaja sering terlibat dalam perilaku yang merusak kesehatan, adalah penting juga jika kita mengerti mengapa mereka terlibat dalam perilaku-perilaku tersebut. Kesimpulan para peneliti nampaknya tidak mengejutkan ketika mereka menemukan tiga alasan yang menjadi pendorong utama mengapa para remaja terlibat dalam perilaku demikian; yaitu pertama, faktor sosial dan teman sebaya (menjadi bagian dari kelompok); kedua, faktor-faktor yang mampu mengatasi kesulitan secara negatif (melarikan diri dari masalah dan rasa frustrasi); dan ketiga, kekurangan rasa optimisme tentang masa depan (Johnston & O'Malley, 1986).

## **B. Sebab-Sebab Penyimpangan Perilaku**

Dari kesemua fakta yang sering ditampilkan kepada kita selama ini, nampak jelas bahwa masa remaja adalah masa paling rawan dalam seluruh masa kehidupan seorang individu, dari mulai ia dilahirkan hingga mengakhiri hidupnya kelak sebagai orang dewasa. Temuan-temuan terakhir bahkan menandai semakin besarnya jumlah kasus serta kejadian penyimpangan perilaku dengan berbagai akibatnya, yang secara sistematis bernilai signifikan. Walaupun bisa jadi masih dianggap kontroversi sebagai sebuah kesimpulan, adalah jelas bahwa semakin banyak anak dan remaja yang berada dalam resiko untuk menjadi pembolos, *drop out* dari sekolah, pengguna obat-obatan terlarang, anak nakal, hamil remaja di luar nikah, pelaku kekerasan dan penganiayaan, dsb.

Gelombang kemajuan ekonomi dan taraf hidup yang begitu besar dewasa ini memang menjanjikan perbaikan hidup di satu segi. Tetapi di pihak lain kemajuan itupun memberikan konsekuensi yang begitu besar. Setiap orang seolah disibukkan dengan kerja dan berbagai aktivitas yang meningkat, yang memberi akibat peningkatan stress pada kehidupannya. Sementara kemampuan mentolerir stress tadi tidak ditingkatkan dengan proporsional, maka kehidupan seseorang semakin diarahkan pada beban fisik dan psikologis yang semakin besar. Semakin hari, beban itu semakin besar sehingga mempengaruhi kestabilan pikiran dan emosinya, yang akibat lebih jauhnya adalah menurunnya kesehatan fisik dan mentalnya.

Kondisi kehidupan demikian jelas mempengaruhi pola perilaku setiap orang. Hubungan antara anak dengan orang tua menjadi terpengaruh, hubungan antar teman

berubah, dan hubungan antar sesama pun mengalami pergeseran. Begitu pula dengan pola reaksi dari hubungan tersebut, yang mau tidak mau turut berubah serta menyajikan pola yang kadang-kadang ekstrim. Yang paling nampak terimbas oleh perubahan tersebut tidak lain adalah remaja, karena pada masa itulah intensitas pergaulannya antar sesama meningkat dan mengalami langsung dinamikanya.

Keterampilan emosional seorang remaja, dengan demikian, benar-benar menjadi satu-satunya andalan dalam hal bagaimana ia menjalani pergaulannya. Jika ia mempunyai keterampilan emosional yang baik, maka ia akan menikmati pergaulannya tanpa mengundang resiko apapun. Namun ternyata, alangkah banyaknya remaja yang keterampilan emosionalnya sangat kurang sehingga pola respon dan reaksinya terhadap perilaku orang lain sangat berlebihan, seperti cepat tersinggung, menarik diri, atau yang paling ekstrim adalah melakukan tindak kekerasan sebagai balasan atas apa yang dirasakannya sebagai menyakitkan hatinya. Di sini nampak bahwa remaja-remaja yang sering terlibat dalam perilaku-perilaku yang tidak bertanggung jawab adalah remaja yang secara emosional tidak terampil atau tidak cerdas (lihat Goleman (1997) dalam *Emotional Intelligent*).

Menurut Goleman, kekurangan dalam hal kecerdasan emosional bisa disebabkan oleh bermacam-macam aspek. Yang paling potensial, menurutnya, adalah pola asuhan yang salah dalam keluarga ketika seseorang masih kanak-kanak, di samping merupakan bawaan yang sifatnya tidak permanen. Orang tua yang tidak bisa memberikan perhatian dan kasih sayang pada anaknya, relatif akan membesarkan anak yang tidak bagus keterampilan emosionalnya, entah menjadi anak pemalu, penakut, anak yang agresif, atau anak yang tidak memiliki empati.

Keluarga, menurut Goleman, adalah tempat persemaian utama di mana anak belajar menjadi manusia baik atau menjadi manusia yang tidak baik. Keluarga yang menyenangkan dan menentramkan, akan membesarkan anak yang tenang dan lembut. Sedangkan keluarga yang berantakan dan penuh suasana tidak tenang akan melahirkan anak yang tidak tenang pula. Bagaimana hal itu bisa terjadi?

Pembelajaran emosi dimulai pada saat-saat paling awal kehidupan dan terus berlanjut sepanjang masa kanak-kanak (Goleman, 1997). Semua pergaulan antara orang tua dan anaknya mempunyai makna emosional yang kaya, dan dalam proses sekian lama dengan pesan-pesan yang diulang-ulang tersebut, anak-anak membentuk

inti pandangan serta kemampuan emosionalnya. Anak-anak yang orang tuanya sangat tidak terampil dan memberi contoh-contoh yang tidak baik memiliki resiko yang paling besar. Orang tua yang demikian kemungkinan besar tidak bisa memberikan perhatian yang memadai bagi anaknya, apalagi menyesuaikan diri pada kebutuhan emosional anaknya. Akibatnya anak-anak akan merasa diabaikan dan jadilah mereka anak-anak yang mudah cemas, tidak punya perhatian, agresif, atau menarik diri.

Masih menurut Goleman, tiga atau empat tahun pertama dalam hidup anak adalah periode di mana otak tumbuh hingga kurang lebih dua pertiga ukuran normal usia dewasa serta berkembang kerumitannya dengan kecepatan yang tidak akan pernah terjadi lagi pada masa-masa berikutnya. Selama periode ini, jenis-jenis proses pembelajaran penting berlangsung lebih mudah daripada periode berikutnya dalam kehidupan, terutama pembelajaran emosi. Dalam hal ini Goleman mengatakan:

Kebiasaan pengelolaan emosi yang berulang-ulang selama masa kanak-kanak dan masa remaja dengan sendirinya akan membantu mencetak jaringan sirkuit ini. Ini membuat masa kanak-kanak menjadi masa-masa penting bagi pembentukan kecenderungan emosi seumur hidup; kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh masa kanak-kanak menjadi tertera dalam jaringan sinaps dasar arsitektur persarafan, dan lebih sulit diubah di masa kemudian. ...Seperti telah kita lihat, pengalaman penting tersebut mencakup bagaimana orang tua dapat diandalkan dan tanggap terhadap kebutuhan anak, peluang serta bimbingan yang diperoleh anak dalam belajar menangani kekecewaannya sendiri dan mengendalikan dorongan hatinya dan berlatih berempati. Dengan cara yang sama, pengabaian dan penganiayaan, ketiadaan perhatian dari orang tua yang tidak peduli dan sibuk sendiri, atau pendidikan yang brutal dapat meninggalkan jejak pada sirkuit emosi. (Goleman, 1997:322)

Penelusuran terhadap keluarga sebagai akar penyebab perilaku anak di kemudian hari relatif konsisten dengan temuan-temuan terdahulu yang menelusuri perkembangan anak-anak dari keluarga yang kurang mampu. Patterson dkk. (1989) menemukan bahwa perilaku antisosial sepertinya menjadi ciri perkembangan yang dimulai sejak dini dalam kehidupan seseorang dan seringkali berlanjut hingga usia remaja dan dewasa. Keluarga yang membesarkan anak-anak demikian dicirikan

dengan perilaku kasar dan disiplin yang tidak konsisten, keterlibatan yang sedikit antara orang tua dan anaknya, serta kurangnya pengawasan terhadap kegiatan anak.

Bahkan penelitian yang dilakukan secara longitudinal terhadap bayi-bayi yang dilahirkan dari ibu yang menderita stress pada waktu hamil pun menunjukkan bahwa pada umur masa remaja mereka menjadi anak yang bermasalah dalam belajar dan berperilaku, mempunyai catatan kenakalan yang parah, mempunyai masalah kesehatan mental serta hamil sebelum usia 18 tahun (Werner, 1989, dalam Deloache, 1992).

Tambahan lagi, dalam kondisi sosial sekarang ini, bahaya laten yang ditimbulkan oleh keluarga diperparah oleh kondisi-kondisi luar yang potensial. Sebut saja bahwa tantangan anak-anak kita sekarang sudah semakin diperbesar oleh meningkatnya kemudahan untuk memperoleh obat-obatan dan senjata, oleh imagi-imagi liar yang ditayangkan oleh televisi dan media-media lain, serta oleh kondisi-kondisi perekonomian, sosial dan politik serta kemiskinan, pengangguran, dan rasisme (Hellison, 1995).

Kondisi-kondisi di atas jelas tak bisa dielakkan begitu saja agar anak-anak kita terbebas dari libatan pengaruhnya yang begitu kuat. Akankah kita membiarkan begitu saja anak-anak kita terbawa arus dan berubah menjadi monster jamannya kelak? Tentu saja tidak. Paling tidak, saat ini kita tidak akan bisa membiarkan anak-anak kita terhanyut dalam gelombang demikian. Pertanyaannya adalah, bagaimana nanti? Amerika saja belakangan sudah diklaim sebagai negara yang orang-orangnya sudah dianggap tidak peduli kepada anak-anaknya. Dalam kata-kata Boyer (1992), kesemua itu diungkap sebagai berikut:

Amerika sedang kehilangan pandangannya terhadap anak-anaknya. Dalam pembuatan keputusan sehari-hari, kita menempatkan anak-anak dalam agenda yang paling bawah, dengan konsekuensi parah bagi masa depan bangsa kita. Adalah benar-benar tidak bisa ditoleransi bahwa jutaan anak di negara ini tidak beruntung secara fisik dan emosional dalam hal yang membatasi kapasitas mereka untuk belajar, khususnya ketika kita mengetahui apa harga mengerikan yang akan dibayar untuk pengabaian tersebut, tidak hanya secara pendidikan, tetapi termasuk dalam sisi kemanusiaan.

Menyadari hal tersebut bisa berakibat fatal bukan saja bagi anak yang bersangkutan tetapi juga bagi masyarakat kita sebagai bangsa, membiarkan anak-anak berada dalam kelaparan kasih sayang dan kehangatan secara terus-menerus, tentunya bukanlah tindakan bijaksana.

Oleh karena itu diperlukan adanya suatu program yang mampu memberikan perbaikan terhadap kecenderungan-kecenderungan yang ada sebagai alternatif yang bisa ditempuh. Pada taraf perkembangan dewasa ini, satu hal yang dipandang perlu untuk dilakukan adalah mencoba memetik manfaat praktis dari kegiatan pendidikan jasmani sebagai penambal bolongan-bolongan yang dibuat di keluarga.

### **C. Pentingnya Pemrograman Penjas dan Olahraga Bagi Remaja**

Olahraga dan penjas selalu melibatkan peserta remaja yang berpartisipasi di dalamnya dalam jumlah yang sangat besar. Barangkali, hanya kegiatan-kegiatan dan institusi seperti sekolah lah yang mampu mengalahkan raihan jumlah peserta yang banyak itu, walaupun belum tentu menjadi indikasi murni tentang minat para remaja. Itulah pula keuntungan dari penggunaan penjas dan olahraga dalam mengajarkan keterampilan hidup karena jumlah yang besar itu dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan yang massif yang melibatkan masyarakat sekolah.

Untuk sebagian remaja, ketika minat dan keterlibatan mereka dalam olahraga meningkat, meningkat pulalah perhatian mereka dalam hal penampilan dan kompetensi mereka sendiri. Olahraga kemudian menjadi suatu metafora yang mudah dimasuki serta menjadi suatu contoh dari kompetensi personal sehingga memungkinkan para pendidik untuk memasukkan upaya campur tangannya dalam mengajarkan keterampilan-keterampilan kehidupan untuk menjadi orang yang sukses (Danish, et al. dalam Raalte & Brewer, 1996).

Semua keterampilan, tanpa memperhatikan tujuannya, memerlukan praktek latihan untuk menguasainya. Latihan tersebut tentu tidak dalam waktu sebentar, melainkan perlu dilakukan dalam bilangan waktu yang cukup. Jika ini disadari oleh anak, maka mereka akan dengan penuh keyakinan dan sungguh-sungguh mempelajarinya. Dari situ ada dua hal yang dipelajari, yaitu pertama bahwa keterampilan yang dipelajari benar-benar bermanfaat baginya, dan kedua, mereka sendiri akan semakin terampil dalam menentukan tujuan-tujuan dari apa yang

dipelajarinya. Hal itu bersifat timbal balik, yaitu keterampilan merancang tujuan yang mendasar dapat meningkatkan penampilan dengan cara memperjelas tujuan-tujuan latihan dan kompetensi yang hendak dikuasai. Jika ini terbukti benar di mata mereka, maka perancangan tujuan-tujuan berikutnya akan membantu mereka dalam meningkatkan *self-efficacy* dan kompetensinya ketika secara progressif tujuan-tujuan yang ditetapkan tersebut dapat dicapai.

Apa yang harus ditekankan dalam pembelajaran penjas atau olahraga adalah kesadaran bahwa ketika anak-anak mempelajari keterampilan gerak dan olahraga, sebenarnya mereka justru sedang mempelajari keterampilan hidup. Lewat olahraga mereka mampu mengasah keterampilan fisik yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari sekaligus melatih keterampilan emosionalnya.

Dalam hubungan antara keterampilan berolahraga untuk hidup sukses inilah di antaranya mengapa keterlibatan dalam kegiatan olahraga akan mempunyai manfaat pada perkembangan psikososial dan prososial jauh melebihi kesegeraan dari apa yang dipelajari di lapangan atau arena lainnya. Dan biasanya hal ini dipercaya penuh bahwa apa yang dipelajari di lapangan olahraga akan dapat langsung ditransfer ke kehidupan lain, baik ke ruang kelas, ke rumah, atau ke lingkungan pergaulan lain. Sebagai contoh, Kleiber dan Roberts (1981); Lumpkin et al. (1994); dan Shields & Bredemeier (1995) mengamati bahwa olahraga telah dianjurkan sebagai "...sebuah forum untuk mempelajari tanggung jawab, kecocokan, pengakuan terhadap keunggulan orang lain, ketekunan, penundaan kepuasan, dan bahkan keberanian untuk mengambil resiko."

Sebuah ulasan terhadap hasil penelitian baru-baru ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga memang mempunyai pengaruh positif pada perkembangan remaja (Danish et al., 1990). Penelitian itu juga menyimpulkan bahwa untuk sepenuhnya mengerti tentang peranan olahraga dalam perkembangan remaja, sebaiknya guru atau pelatih bisa menyajikan topik yang bisa sesuai untuk berlangsung sepanjang masa daripada berfokus pada satu periode perkembangan tertentu saja.

Kebanyakan riset yang dilaksanakan dewasa ini dalam kaitannya dengan nilai olahraga pada remaja telah memfokuskan tinjauannya pada dampak olahraga terhadap perkembangan identitas dan rasa berkompeten di antara mereka. Hal ini tentu saja cocok dengan jiwa remaja, karena olahraga adalah suatu arena di mana



para remaja mencari identitas pribadi dan impian-impian tentang masa depan. Identitas ini, yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dirinya dan juga feedback dari orang lain, didefinisikan oleh Waterman (1985) sebagai "...a self-definition comprised of those goals, values and beliefs which a person finds personally expressive and to which he or she is unequivocally committed (hal 6)".

Olahraga mempunyai potensi untuk meningkatkan perkembangan emosional dan memungkinkan orang untuk menikmati dirinya sendiri ketika berada dalam prosesnya. Akan tetapi, meningkatkan perkembangan emosional bukanlah suatu hasil yang tidak perlu direncanakan. Hal tersebut terjadi ketika seseorang bertanding melawan dirinya sendiri dan lebih khusus lagi melawan potensi dan tujuannya sendiri. Seperti disinggung Danish et al. (1990) bahwa "...ketika mengetahui diri sendiri menjadi penting ketika mampu membuktikan diri, olahraga kemudian menjadi elemen penting dalam pertumbuhan personal dan ekspresi diri."

Setelah mendiskusikan potensinya yang positif yang dimiliki kegiatan olahraga, adalah penting untuk segera mengarahkan bahwa aspek-aspek yang bermanfaat tersebut harus disemaikan, karena kesemua itu tidak bisa terjadi tanpa disengaja. Tanpa adanya bimbingan yang hati-hati, elemen-elemen olahraga yang membangun identitas dan karakter tersebut dapat mengarah pada hal yang ekstrim dan penutupan identitas diri (*identity foreclosure*) (Danish et al. dalam Raalte & Brewer, 1996).

Kecenderungan semacam ini terjadi ketika seorang individu membuat komitmen pada suatu peranan tanpa terlibat dalam perilaku eksploratif dalam kegiatan lain, sehingga hanya mencurahkan seluruh energinya dalam suatu kegiatan saja (Pettipas dalam Raalte & Brewer, 1996). Menurut beberapa peneliti, *identity foreclosure* dalam suatu olahraga terjadi karena identitas keolahragaan terancam (Baillie & Danish, 1992; Pearson & Pettipas, 1990).

#### **D. Penjas Sebagai Pengajaran Keterampilan Hidup Bagi Remaja**

Untuk menggunakan olahraga dalam menunjang peningkatan pertumbuhan personal, kita harus mengakui bahwa kegiatan tersebut hanyalah merupakan metafora untuk meningkatkan kompetensi, bukan suatu tujuan akhir itu sendiri. Dengan kata lain, nilai akhir dari pengalaman dalam bidang olahraga terletak pada

penerapan prinsip-prinsip yang dipelajari melalui keikutsertaan dalam bidang lainnya. Dari sekian juta anak yang terlibat dalam olahraga, hanya sebagian kecil saja yang benar-benar memilih kegiatan tersebut sebagai pilihan karirnya. Bagian terbesarnya, hanya menganggap bahwa kegiatannya dalam berolahraga hanyalah sebagai wahana untuk mengukuhkan identitasnya, menemukan keterampilan dan minat dalam bidang lain, dan diharapkan menerapkan beberapa prinsip berguna lainnya yang dipelajari selama keikutsertaan dalam olahraga pada masa-masa dewasanya. Perilaku-perilaku sikap yang dapat ditransfer itulah yang disebut keterampilan hidup (*life skills*) (Danish et al. dalam Raalte & Brewer, 1996).

Keterampilan hidup tersebut akan memungkinkan seorang individu untuk sukses dalam lingkungan kehidupannya, seperti lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, tetangga, dan masyarakat sekitar. Masih menurut Danish et al. (dalam Raalte & Brewer, 1996), keterampilan hidup bisa bersifat perilaku (misalnya komunikasi efektif dengan sebaya dan orang dewasa) dan bisa juga bersifat kognitif (misalnya membuat keputusan yang efektif). Ketika seseorang meningkat lebih berumur, jumlah dari kriteria kesuksesan di dalam lingkungan semakin meningkat pula. Lingkungan tersebut berbeda dari individu ke individu lain, sama halnya dengan alangkah berbedanya antara apa yang disebut keberhasilan (sukses) oleh individu yang satu dengan keberhasilan dari individu lainnya.

Individu-individu dari lingkungan yang sama pastilah berbeda satu sama lain disebabkan oleh keterampilan hidup yang telah dikuasainya juga berbeda. Untuk alasan inilah, maka bagi mereka yang mengajar keterampilan hidup harus juga sensitif dengan perbedaan-perbedaan individual, perkembangan, dan lingkungan, sehingga kemungkinannya, keterampilan hidup yang dibutuhkannya pun berbeda-beda bagi individu-individu yang usia, suku, dan sosial ekonominya berbeda.

Dalam mentransfer keterampilan dari satu domain ke domain lainnya (misalnya dari olahraga ke bidang lainnya), adalah penting untuk mengakui bahwa kemampuan yang dikuasai dalam satu bidang tidak terjadi secara otomatis bila ditransfer ke bidang lain. Pada pelaksanaannya, pengajaran itu perlu dilengkapi dengan keterangan tentang bagaimana dan mengapa keterampilan-keterampilan tersebut akan bermanfaat kelak dalam kehidupan dan bidang lainnya.

Untuk mencapai hal tersebut, para remaja harus percaya bahwa mereka mempunyai kualitas keterampilan yang bernilai dalam setting yang lain. Individu dari semua tingkatan umur seringkali tidak menyadari bahwa banyak keterampilan-keterampilan yang telah dikuasainya untuk bisa unggul dalam bidang olahraga bisa ditransfer ke dalam bidang kehidupan lain.

Pettipas, Danish, McKelvain, dan Murphy (1992) menemukan bahwa bahkan seorang atlet elite pun banyak memiliki keraguan dan ketidakyakinan tentang kemampuannya memulai karir yang baru. Apa yang mereka rasakan, umumnya, bahwa mereka hanya memiliki keterampilan yang berhubungan dengan olahraga dan kurang dalam keterampilan di bidang-bidang lainnya. Kasus demikian menyatakan kepada kita bahwa alangkah pentingnya meyakinkan para remaja bahwa mereka harus dapat mempelajari keterampilan-keterampilan yang transferable.

#### **E. Program Penjas dan Olahraga Untuk Mengembangkan Kecakapan Hidup**

Agar program penjas (intrakurikuler) dan olahraga (ekskul dan klub olahraga) dapat dimanfaatkan sebagai program pengembangan kecakapan hidup, program tersebut harus mengambil keuntungan dari lingkungan olahraga yang terbatas secara jelas dan menggunakannya sebagai latihan dasar untuk kehidupan (Danish et al., 1996). Para peserta dilatih untuk menggunakan bermacam-macam keterampilan untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang olahraga, baik bersifat fisik maupun mental, untuk mengenali situasi, baik di dalam maupun di luar kegiatan olahraga yang memerlukan keterampilan-keterampilan itu, dan kemudian menerapkannya dalam *setting* keolahragaan dan di luar *setting* keolahragaan.

Tujuan dari program penjas dan olahraga berorientasi kecakapan hidup adalah agar setiap peserta, ketika menyelesaikan programnya, mempunyai pengertian bahwa (a) terdapat banyak orang yang sukses dalam kehidupan nyata yang bisa dijadikan role model; (b) keterampilan-keterampilan fisik dan mental sangat penting baik untuk kegiatan olahraga maupun untuk kehidupan; (c) adalah penting untuk menetapkan adanya tujuan dalam kegiatan yang dipilih dan berusaha mencapainya; (d) adalah penting untuk bisa menetapkan tujuan dalam hidup dan berusaha mencapainya; dan (e) halangan-halangan untuk mencapai tujuan tersebut selalu dapat diatasi (Danish, 1992).

Dengan adanya role model dimaksudkan bahwa setiap orang mempunyai kesempatan yang sama untuk sukses, tinggal bagaimana orang itu menjalaninya. Perlu ditekankan bahwa kesuksesan seseorang tidak tergantung pada siapa dan dari keluarga apa orang itu, melainkan lebih ditentukan oleh bagaimana orang itu menjalankan kehidupannya serta keterampilan apa yang harus dimiliki untuk bisa sukses. Modifikasi dalam hal ini bisa dilakukan dengan model penceritaan (*story telling*) sebelum atau sesudah pelajaran berlangsung, atau dengan mengumpulkan berita-berita serta riwayat kesuksesan seseorang (*historical perspective review of sport heroes*) untuk dipelajari dan didiskusikan bersama-sama. Akan lebih disukai jika orang yang dijadikan pokok bahasan adalah orang yang sukses dalam bidang olahraga.

Selanjutnya dibahas bahwa untuk mencapai suatu sukses, seseorang perlu menguasai beberapa keterampilan yang diperlukan, baik itu keterampilan fisik maupun keterampilan mental. Keterampilan-keterampilan yang dipelajari dalam olahraga pada dasarnya merupakan keterampilan fisik yang perlu dikuasai, karena di samping merupakan dasar bagi keterampilan lainnya, hal itu juga merupakan keterampilan yang bisa di transfer pada bidang lain. Dari pengertian tersebut perlu juga ditekankan kesadaran bahwa jika seseorang bisa menguasai keterampilan olahraga, maka iapun akan bisa pula menguasai keterampilan-keterampilan lain di luar bidang olahraga. Di samping itu, pembelajaran keterampilan dalam bidang olahraga pun sekaligus merupakan wahana untuk pembelajaran keterampilan emosi dan mental, di mana keterampilan-keterampilan seperti penguasaan diri, kesabaran, ketabahan, kekuatan mental, serta keyakinan diri bahwa dirinya memiliki kemampuan dapat dikembangkan di dalamnya. Pendeknya, harus disadari bahwa keterampilan fisik maupun mental sangat penting.

Pembelajaran dalam bidang olahraga mencakup bidang yang sangat luas sekali, yang tidak mungkin dipelajari semuanya dalam waktu terbatas. Oleh karena itu setiap peserta harus belajar untuk menentukan tujuan-tujuan tertentu yang ingin dipelajari. Pada kesempatan inilah para peserta dilatih untuk menetapkan tujuan-tujuan yang masuk akal baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, serta darinya harus diupayakan untuk berusaha mencapainya.

Setelah sukses dalam latihan di atas, maka setiap peserta dibimbing untuk mengalihkan kemampuan mereka dalam bidang olahraga ke arah kehidupan nyata. Seperti juga bidang olahraga, maka dalam hidup, seseorang perlu memiliki tujuan yang diinginkan. Penetapan-penetapan tujuan tersebut harus benar-benar realistis agar bisa ditetapkan langkah-langkah untuk mencapainya. Dari situ akan timbul kesadaran bahwa tanpa tujuan sama sekali, hidup akan terasa hambar dan tidak bernilai sama sekali. Dan yang terpenting adalah adanya kesadaran bahwa bagaimanapun bentuk dan tantangan yang perlu dihadapi dalam upaya mencapai tujuan-tujuan dalam hidup selalu bisa diatasi.

#### **F. Kecakapan Hidup yang Dikembangkan dalam Penjas**

Pertanyaan paling kritis yang perlu diajukan dalam kaitannya dengan Penjas dan kecakapan hidup adalah: kecakapan hidup apa sajakah yang dapat dikembangkan Penjas dan olahraga? Jawaban terhadap pertanyaan tersebut sesungguhnya dapat bervariasi. Ada ahli yang menyatakan bahwa semua kecakapan hidup pada dasarnya dapat dikembangkan melalui penjas, baik itu yang bersifat khusus (specific Life Skills) maupun yang bersifat generik. Penelusuran pada beberapa literatur mengindikasikan bahwa penjas dipandang lebih efektif dan dominan dalam mengembangkan kecakapan generik. Bagian ini secara khusus akan memaparkan keistimewaan penjas dalam hal tersebut serta cara-caranya.

##### **Apakah yang dimaksud dengan kecakapan atau keterampilan generik?**

Keterampilan generik merupakan kemampuan dasar dalam pembelajaran dan kehidupan. Keterampilan tersebut meliputi kecakapan kolaborasi, kecakapan berkomunikasi, kreativitas, berpikir kritis, kecakapan dalam teknologi informasi, kecakapan numerik, 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> <li>• Berkemauan menyesuaikan perilaku mereka agar sesuai dengan dinamika</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</li> </ul>

kelompok dan situasi yang berbeda.	lain ketika berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga.
<p><i>Mencapai hubungan kerja yang efektif</i> 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



menciptakan 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).

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, sinetrik, 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.

\* 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.

- Keaslian/Orisinalitas: Keunikan, tidak sama dalam pemikiran dan tindakan.
- Elaborasi: Kemampuan untuk menambahkan detil pada gagasan tertentu, mengembangkan dan menghiasi atau menyempurnakan suatu gagasan.
- Kepekaan 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 dinyatakan, memantapkan 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.

<b>Tahapan Usia</b>	<b>Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan</b>	<b>Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani</b>
Tahapan Usia Empat (Kelas SMA)	<p>Siswa akan belajar untuk:</p> <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>	<p>Siswa:</p> <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.

<b>Tahapan Usia</b>	<b>Deskripsi Pembelajaran yang Diharapkan</b>	<b>Contoh Implementasi dalam Pendidikan Jasmani</b>
Tahapan Usia Empat (Kelas 1-3 SMA)	<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</li> </ul>	<p>Siswa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>menetapkan tujuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani</li> </ul>

<p>mereka (self assessment)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menimbang aspek-aspek penampilan mereka, sikap dan perilaku dalam rangka merubah atau meningkatkan hasil berikutnya. (selfreflection).</li> <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>	<p>sesuai dengan kebutuhannya, mengembangkan satu gaya hidup aktif untuk menghilangkan stress dan mengendalikan emosi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• menilai penampilan olahraga mereka dan menemukan cara memperbaikinya.</li> <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 alternatif, 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.

Tahapan Usia	Fokus Pembelajaran
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 reinforment 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: