

DIMENSI KECAKAPAN HIDUP (*LIFE SKILL*) DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

Oleh Hari Amirullah Rachman
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

Life skills are essentially those abilities that help promote mental well-being and competence in young people as they face the realities of life. Most development professionals agree that life skills are generally applied in the context of health and social events. Children like to try out different ways, experiment with different materials, and see what they can do creatively to grasp the life skill. Finding different ways to expressing themselves physically satisfies the urge for life skill action. But it must be their ways, their ideas, and their accomplishment. Physical education gives children opportunity for exploratory and creative activity toward life skill. Children need an opportunity to tray out their own ideas, solve some of their own life problems and bring forth life skill development of their own origin.

Keywords: Life skill, physical education

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan mutu pendidikan di Indonesia telah lama dilakukan. Dalam setiap GBHN dan REPELITA selalu tercantum bahwa peningkatan mutu pendidikan merupakan salah satu prioritas pembangunan di bidang pendidikan. Berbagai inovasi dan program pendidikan juga telah dilaksanakan. Namun demikian berbagai indikator menunjukkan bahwa mutu pendidikan masih belum meningkat secara signifikan. Dari sisi perilaku keseharian siswa, banyak terjadi ketidakpuasan masyarakat. Tawuran antar siswa kini sudah menjadi berita biasa.

Terkait dengan itu, studi Blazely dkk. (1997) melaporkan bahwa pembelajaran di sekolah cenderung sangat teoretik dan tidak terkait dengan lingkungan di mana anak berada. Akibatnya peserta didik tidak mampu menerapkan apa yang dipelajari

di sekolah guna memecahkan masalah kehidupan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan seakan mencabut peserta didik dari lingkungannya sehingga menjadi asing di masyarakatnya sendiri.

Hasil penilaian terhadap HDI maupun hasil survai TIMSS-R 1999 dan PERC dengan 17 indikatornya, serta fenomena yang ditemukan di tanah air perlu direnungkan secara sungguh-sungguh. Fakta itu menunjukkan bahwa upaya peningkatan mutu yang selama ini dilakukan belum mampu memecahkan masalah dasar pendidikan di Indonesia. Padahal pendidikan yang bermutu merupakan syarat pokok untuk peningkatan mutu SDM dalam memasuki era kesejahteraan.

Untuk maksud tersebut, pendidikan perlu dikembalikan kepada prinsip dasarnya, yaitu sebagai upaya untuk memanusiakan manusia (humanisasi). Pendidikan juga harus dapat mengembangkan potensi dasar peserta didik agar berani menghadapi problema yang dihadapi tanpa rasa tertekan, mampu dan senang meningkatkan fitrahnya sebagai khalifah di muka bumi. Pendidikan juga diharapkan mampu mendorong peserta didik untuk memelihara diri sendiri, sambil meningkatkan hubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, masyarakat dan lingkungannya.

Di samping itu perlu dikembangkan kesadaran bersama bahwa: (1) komitmen peningkatan mutu pendidikan merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan mutu sumberdaya manusia, baik sebagai pribadi-pribadi maupun sebagai modal dasar pembangunan bangsa, merupakan langkah strategis pembangunan nasional, sebagaimana diamanatkan oleh pembukaan Undang-undang Dasar 1945, dan (2) pemerataan daya tampung pendidikan harus disertai pemerataan mutu pendidikan, sehingga mampu

menjangkau seluruh masyarakat.

Dari uraian di atas, jelaslah bahwa sangat diperlukan pola pendidikan yang dengan sengaja dirancang untuk membekali peserta didik dengan kecakapan hidup, yang secara integratif memadukan kecakapan generik dan spesifik guna memecahkan dan mengatasi problema kehidupan. Pendidikan haruslah fungsional dan jelas manfaatnya bagi peserta didik, sehingga tidak sekedar merupakan penumpukan pengetahuan yang tidak bermakna. Didalam setiap materi pembelajaran harus juga terintegrasi dimensi kecakapan hidup yang tercermin dari kompetensi yang dimiliki oleh setiap anak setelah mengikuti pendidikan di sekolah.

Salah satu mata pelajaran yang juga mempunyai tugas untuk mengintegrasikan pendidikan kecakapan hidup dalam materi pembelajaran adalah pendidikan jasmani. Persoalannya adalah apakah pendidikan jasmani dapat digunakan sebagai media penyampaian pendidikan kecakapan hidup? Mengapa pendidikan jasmani merupakan salah satu media penyampaian pendidikan kecakapan hidup yang tepat? Lalu bagaimana mengimplementasikan pendidikan kecakapan hidup dalam pendidikan jasmani?

Tulisan ini mencoba melihat dimensi kecakapan hidup dari sisi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini berkaitan dengan peran, fungsi serta tujuan pendidikan jasmani secara umum dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional.

HAKIKAT PENDIDIKAN KECAKAPAN HIDUP

Brolin (1989) mendefinisikan kecakapan hidup sebagai kontinum pengetahuan dan kemampuan yang diperlukan oleh seseorang untuk berfungsi secara independen dalam kehidupan. Pendapat lain mengatakan bahwa kecakapan hidup adalah kecakapan sehari-hari yang diperlukan oleh seseorang agar sukses dalam menjalankan kehidupan (<http://www.lifeskills-stl.org/page2.html>). Malik Fajar (2002) mendefinisikan kecakapan hidup sebagai kecakapan untuk bekerja selain kecakapan untuk berorientasi ke jalur akademik. Sementara itu *Tim Broad-Based Education* (2002) menafsirkan kecakapan hidup sebagai kecakapan yang dimiliki seseorang untuk mau dan berani menghadapi

problema hidup dan kehidupan secara wajar tanpa merasa tertekan, kemudian secara proaktif dan kreatif mencari serta menemukan solusi sehingga akhirnya mampu mengatasinya.

Meskipun terdapat perbedaan dalam pengertian kecakapan hidup, namun esensinya sama yaitu bahwa kecakapan hidup adalah kemampuan, kesanggupan, dan keterampilan yang diperlukan oleh seseorang untuk menjalankan kehidupan dengan nikmat dan bahagia. Dengan definisi tersebut, maka pendidikan kecakapan hidup harus merefleksikan nilai-nilai kehidupan nyata sehari-hari, baik yang bersifat preservatif maupun progresif. Pendidikan perlu diupayakan relevansinya dengan nilai-nilai kehidupan nyata sehari-hari.

HAKIKAT PENDIDIKAN JASMANI DALAM CAKUPAN KECAKAPAN HIDUP

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh (kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral), yang merupakan tujuan pendidikan pada umumnya. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah perkembangan zaman.

Berdasarkan uraian di atas, maka jelas bahwa peran pendidikan jasmani sangat penting dalam pendidikan kecakapan hidup yang mencakup mengubah watak disiplin, sportivitas, kerjasama, *melu handarbeni* dan lain-lain. Hal ini menjelaskan mengenai fungsi pendidikan jasmani bagi

pembangunan manusia.

Tujuan Pendidikan Kecakapan Hidup

Seperti juga pada pengertian kecakapan hidup, tujuan pendidikan kecakapan hidup juga bervariasi sesuai kepentingan yang akan dipenuhi. Naval Air Station Antlanta (2002) menuliskan bahwa tujuan pendidikan kecakapan hidup adalah: *to promote family strength and growth through education; to teach concepts and principles relevant to family living, to explore personal attitudes and values, and help members understand and accept the attitudes and values of others; to develop interpersonal skills which contribute to family well-being; to reduce marriage and family conflict and thereby enhance service member productivity; and to encourage on-base delivery of family education program and referral as appropriate to community programs.*

Sementara itu, Tim *Broad-Based Education* Depdiknas (2002) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan kecakapan hidup adalah untuk: (1) mengaktualisasikan potensi peserta didik sehingga dapat digunakan untuk memecahkan problema yang dihadapi, (2) memberikan kesempatan kepada sekolah untuk mengembangkan pembelajaran yang fleksibel, sesuai dengan prinsip pendidikan berbasis luas, dan (3) mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya di lingkungan sekolah, dengan memberi peluang pemanfaatan sumber daya yang ada di masyarakat, sesuai dengan prinsip manajemen berbasis sekolah.

Meskipun bervariasi dalam menyatakan tujuan pendidikan kecakapan hidup, namun konvergensinya cukup jelas yaitu bahwa tujuan utama pendidikan kecakapan hidup adalah menyiapkan peserta didik agar yang bersangkutan mampu, sanggup, dan terampil menjaga kelangsungan hidup dan perkembangannya di masa datang. Lebih spesifiknya, tujuan pendidikan kecakapan hidup dapat dikemukakan sebagai berikut. *Pertama*, memberdayakan aset kualitas batiniah, sikap, dan perbuatan lahiriah peserta didik melalui pengenalan (logos), penghayatan (etos), dan pengamalan (patos) nilai-nilai kehidupan sehari-hari sehingga dapat digunakan untuk menjaga kelangsungan hidup dan perkembangannya. *Kedua*, memberikan wawasan yang luas tentang pengembangan karir, yang dimulai dari pengenalan diri, eksplorasi karir, orientasi karir,

dan penyiapan karir. *Ketiga*, memberikan bekal dasar dan latihan-latihan yang dilakukan secara benar mengenai nilai-nilai kehidupan sehari-hari yang dapat memampukan peserta didik untuk berfungsi menghadapi kehidupan masa depan yang sarat kompetisi dan kolaborasi sekaligus. *Keempat*, mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya manusia dengan mendorong peningkatan kemandirian. *Kelima*, memfasilitasi peserta didik dalam memecahkan permasalahan kehidupan yang dihadapi sehari-hari, misalnya kesehatan mental dan fisik, kemiskinan, kriminal, pengangguran, lingkungan sosial dan fisik, narkoba, kekerasan, dan kemajuan ipteks.

Tujuan Pendidikan Jasmani dalam Cakupan Kecakapan Hidup

Pendidikan jasmani mempunyai kontribusi unik dalam mewujudkan perkembangan fisik. Kontribusi tersebut akan mendorong anak untuk meningkatkan keterampilan gerak dan meningkatkan derajat kebugarannya. Namun demikian bukan berarti pendidikan jasmani hanya terbatas pada hanya perkembangan aspek fisik saja.

Secara khusus, tujuan pendidikan jasmani dalam cakupan pendidikan kecakapan hidup adalah pada perkembangan sosial emosional. Pendidikan jasmani dan olahraga begitu kaya dengan adegan pengalaman yang membutuhkan pertimbangan dan keputusan sosial. Ketika bermain sepak bola, misalnya, seorang anak melakukan *takling* keras atau merebut bola dari kaki lawan secara agresif, sehingga menyebabkan kaki lawannya cedera.. Ada pula seorang wasit yang memimpin pertandingan tenis berat sebelah dalam menentukan bola masuk atau keluar, sehingga merugikan seorang pemain. Bagi penonton, kejadian itu kelihatan dengan jelas, yang menimbulkan ejekan, protes dan makian dari penonton, mereka meminta agar wasit tersebut diganti.

Beberapa contoh adegan tersebut merupakan gambaran tentang isu diseperti aspek moral. Apabila program pendidikan jasmani di sekolah tidak hirau pada hal-hal seperti dicontohkan di atas, maka berarti program pendidikan jasmani mengajarkan kepada siswa bahwa perbuatan mengejek, dan bermain curang merupakan sesuatu yang dapat diterima dan dibenarkan.

Dari uraian di atas beberapa hal yang menyangkut tujuan pendidikan jasmani yang terkait dengan tujuan kecakapan hidup adalah; *Pertama*, memberdayakan aset kualitas batiniah, sikap, dan perbuatan lahiriyah peserta didik melalui pengenalan (logos), penghayatan (etos), dan pengamalan (patos) nilai-nilai kehidupan sehari-hari sehingga dapat digunakan untuk menjaga kelangsungan hidup dan perkembangannya. *Kedua*, memberikan wawasan yang luas tentang pengembangan karir, yang dimulai dari pengenalan diri, eksplorasi karir, orientasi karir, dan penyiapan karir. *Ketiga*, memberikan bekal dasar dan latihan-latihan yang dilakukan secara benar mengenai nilai-nilai kehidupan sehari-hari yang dapat memampukan peserta didik untuk berfungsi menghadapi kehidupan masa depan yang sarat kompetisi dan kolaborasi sekaligus. *Keempat*, mengoptimalkan pemanfaatan sumber daya manusia dengan mendorong peningkatan kemandirian. *Kelima*, memfasilitasi peserta didik dalam memecahkan permasalahan kehidupan yang dihadapi sehari-hari, misalnya kesehatan mental dan fisik, kemiskinan, kriminal, pengangguran, lingkungan sosial dan fisik, narkoba, kekerasan, dan kemajuan ipteks.

Konsep Dasar Kecakapan Hidup

Kecakapan hidup (*life skill*) adalah kemampuan dan keberanian untuk menghadapi problema kehidupan, kemudian secara proaktif dan kreatif, mencari dan menemukan solusi untuk mengatasinya.

Pengertian kecakapan hidup lebih luas dari keterampilan vokasional atau keterampilan untuk bekerja. Orang yang tidak bekerja, 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. Secara umum kecakapan hidup dapat dipilah menjadi dua jenis utama, yaitu: (1) Kecakapan hidup yang bersifat generik (*generic life skill/GLS*), yang mencakup kecakapan personal (*personal skill/PS*) dan kecakapan sosial (*social skill/SS*). Kecakapan personal mencakup kecakapan akan kesadaran diri atau memahami diri (*self awareness*) dan kecakapan berpikir (*thinking skill*), sedangkan kecakapan sosial mencakup kecakapan berkomunikasi (*communication*

skill) dan kecakapan bekerjasama (*collaboration skill*); (2) Kecakapan hidup spesifik (*specific life skill/SLS*), yaitu kecakapan untuk menghadapi pekerjaan atau keadaan tertentu, yang mencakup kecakapan akademik (*academic skill*) atau kecakapan intelektual dan kecakapan vokasional (*vocational skill*). Kecakapan akademik terkait dengan bidang pekerjaan yang lebih memerlukan pemikiran, sehingga mencakup kecakapan mengidentifikasi variabel dan hubungan antara satu dengan lainnya (*identifying variables and describing relationship among them*), kecakapan merumuskan hipotesis (*constructing hypotheses*), dan kecakapan merancang dan melaksanakan penelitian (*designing and implementing a research*). Kecakapan vokasional terkait dengan bidang pekerjaan yang lebih memerlukan keterampilan motorik. Kecakapan vokasional mencakup kecakapan vokasional dasar (*basic vocational skill*) dan kecakapan vokasional khusus (*occupational skill*).

Manfaat Pendidikan jasmani dalam Dimensi Kecakapan Hidup

Secara umum manfaat pendidikan yang berorientasi pada kecakapan hidup bagi peserta didik adalah sebagai bekal dalam menghadapi dan memecahkan problema hidup dan kehidupan, baik sebagai pribadi yang mandiri, warga masyarakat, maupun sebagai warga negara. Dengan bekal kecakapan hidup yang baik, diharapkan para lulusan akan mampu memecahkan problema kehidupan yang dihadapi, termasuk mencari atau menciptakan pekerjaan bagi mereka yang tidak melanjutkan pendidikannya.

Untuk mewujudkan hal ini, perlu diterapkan prinsip pendidikan berbasis luas yang tidak hanya berorientasi pada bidang akademik atau vokasional semata, tetapi juga memberikan bekal *learning how to learn* sekaligus *learning how to unlearn*, tidak hanya belajar teori, tetapi juga mempraktekkannya untuk memecahkan problema kehidupan sehari-hari (Bently, 2000). Pendidikan yang mengintegrasikan empat pilar pendidikan yang diajukan oleh UNESCO, yaitu *learning to know, learning to do, learning to be, and learning to live together*.

PERKEMBANGAN KETERAMPILAN GERAK

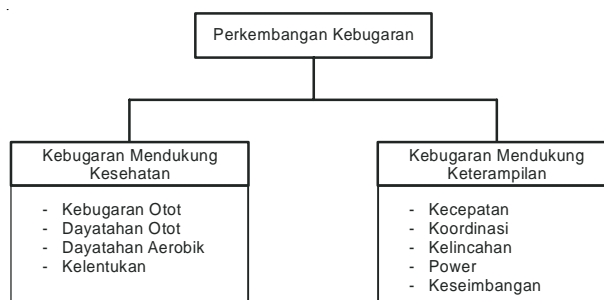
Perkembangan keterampilan gerak merupakan inti dari pendidikan jasmani di sekolah. Keterampilan gerak ini dikembangkan dan diperhalus sampai taraf tertentu yang memungkinkan anak mampu untuk melaksanakannya dengan tenaga efisien dan efektif sesuai dengan kondisi dan situasi lingkungannya (Wuest & Bucher, 1995: 36). Perkembangan keterampilan gerak ini kadang-kadang disebut juga sebagai keterampilan neuromuscular atau keterampilan psikomotor karena gerak yang efektif tergantung pada keharmonisan kerja dari system syaraf dan otot.

Perkembangan keterampilan gerak ditujukan untuk membantu anak belajar bagaimana bergerak secara efektif dan efisien, yaitu dengan penggunaan energi sehemat mungkin. Selanjutnya kemampuan gerak dasar tersebut dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Keterampilan gerak dalam dimensi kecakapan hidup mengarah kepada Kecakapan vokasional (*vocational skill/VS*) seringkali disebut pula dengan "kecakapan kejuruan", artinya kecakapan yang dikaitkan dengan bidang pekerjaan tertentu yang terdapat di masyarakat. Kecakapan vokasional lebih cocok bagi siswa yang akan menekuni pekerjaan yang lebih mengandalkan keterampilan psikomotor dari pada kecakapan berpikir ilmiah. Oleh karena itu, kecakapan vokasional lebih cocok bagi siswa yang memiliki bakat keterampilan cabang olahraga.

PERKEMBANGAN KEBUGARAN JASMANI

Perkembangan kebugaran jasmani merupakan tujuan penting dalam program pendidikan jasmani. Istilah kebugaran di sini, mencakup kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani yang mendukung keterampilan. Perhatikan gambar berikut.



Gambar 1. Perkembangan Kebugaran Jasmani

Dalam gambar tersebut tampak bahwa kebugaran dibagi menjadi dua kategori. Pertama kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Hal ini karena unsur-unsur yang tercakup di dalamnya meliputi kekuatan, daya tahan, dan kelentukan yang ada kaitannya dengan pemcapaian derajat sehat dinamis. Maksudnya, ketiga unsur itu penting untuk mendukung kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan sehingga masih tersedienergi yang tersisa untuk melaksanakan tugas berikutnya.

Istilah kebugaran yang terkait dengan keterampilan disebut dengan istilah kebugaran motorik (*motor fitness*). Istilah ini ditemukan berdasarkan penelitian. Dengan adanya kebugaran untuk melakukan tugas gerak, seseorang mampu melaksanakan tugas yang memerlukan keterampilan gerak (Siedentop, Herkowitz & Rink, 1984: 65). Itulah sebabnya, di dalamnya terkandung unsur pendukung yakni kecepatan, koordinasi, kelincahan, power, dan keseimbangan. Coba amati kemampuan seseorang dalam penyelesaian tugas dengan cepat.

Perkembangan kebugaran jasmani erat kaitannya dengan dimensi Kecakapan **kesadaran diri yang** pada dasarnya merupakan penghayatan diri sebagai hamba Tuhan Yang Maha Esa, sebagai anggota masyarakat dan warga negara, sebagai bagian dari lingkungan, serta menyadari dan mensyukuri kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, sekaligus menjadikannya sebagai modal untuk meningkatkan diri sebagai individu yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun lingkungannya. *Kesadaran tentang pemeliharaan potensi diri* (jasmani dan rohani) diharapkan mendorong untuk memelihara jasmani dan rohaninya, karena keduanya merupakan karunia Tuhan yang harus disyukuri. Oleh karena itu, menjaga

kebugaran jasmani, kebersihan, kesehatan, maupun rohani, merupakan bentuk syukur kepada Tuhan, yang harus dilakukan.

Perkembangan Perseptual Motorik.

Perseptual motorik merupakan istilah yang digunakan untuk mengkaitkan antara fungsi kognitif dan keterampilan gerak (Thomas, Thomas & Lee, 1988:62). Sementara itu Barrow dan McGee (1976:134) menyatakan bahwa perseptual motorik menunjuk kepada kemampuan individu untuk menerima, menginterpretasikan dan memberikan reaksi dengan tepat kepada sejumlah rangsangan yang datang kepadanya, tidak hanya dari luar dirinya tetapi juga dari dalam.

Menurut Cohen perseptual motorik dibentuk oleh dua sistem yaitu (1) sistem persepsi dan (2) sistem indera. Kedua sistem ini tidak dapat dipisahkan, karena seseorang tak mungkin melakukan aktivitas gerak tanpa persepsi dan sebaliknya, karenanya kedua sistem tersebut merupakan satu kesatuan sistem perseptual motorik (Clifton, 1971:33). Terdapat dua alasan mengapa persepsi motorik merupakan dua aspek yang tak dapat dipisahkan, pertama gerakan yang dilakukan seseorang tergantung pada informasi yang didapat melalui pengamatan (persepsi), kedua, perkembangan kemampuan persepsi seseorang tergantung pada tingkat kemampuan motoriknya.

Peningkah kemampuan perseptual motorik ini bagi seseorang? Mengenai pentingnya kemampuan perseptual motorik ini, Gelman (1978), Holt (1975), Rosenbloom (1975) menyatakan pengaruhnya terhadap perkembangan intelektual, sosial dan emosional. Perseptual motorik mendorong seseorang untuk mengeksplorasi pengetahuan dari lingkungannya, untuk kemudian memformulasikannya menjadi konsep yang diekspresikan kepada keterampilan gerak. Seorang anak yang bergerak dengan mudah dan menampilkan tugas gerak yang terampil cenderung mempunyai rasa percaya diri dan mempunyai konsep diri yang positif. Sementara itu Cratty (1967) berpendapat bahwa anak-anak yang tidak dapat mengendalikan gerakannya dengan baik memiliki konsep diri yang rendah dan seringkali mendapat kesulitan dalam menyesuaikan diri baik sosial maupun emosionalnya (Lazlo & Bairstow, 1985:5). Lebih jauh Kephart menyatakan bahwa anak-

anak yang menunjukkan kesulitan dalam belajar di sekolah pada kelas 1 sampai kelas 3 juga menunjukkan kesulitan dalam perkembangan perseptual motoriknya, dan kesulitan dalam persepsi motorik ini mempunyai hubungan yang mendasar dengan prestasi sekolah (Mathews, 1973:196-197). Senada dengan pendapat sebelumnya, Thomas, Thomas dan Lee (1988:62) mengemukakan pengaruh perseptual motorik pada fungsi kognitif, yaitu: (1) terdapat akibat dan keterkaitan langsung antara kemampuan persepsi motorik dan prestasi akademik, (2) perseptual motorik melandasi kesiapan dan penampilan akademis. Sebagai contoh koordinasi mata tangan yang baik merupakan prasyarat untuk kemampuan menulis.

Perkembangan Persepsi Motorik berkaitan dengan dimensi Kecakapan menggali dan menemukan informasi yang memerlukan kecakapan dasar, yaitu membaca, menulis, menghitung dan melakukan observasi. Oleh karena itu, anak belajar membaca dan menulis bukan sekedar "membunyikan huruf dan kalimat", tetapi mengerti maknanya, sehingga yang bersangkutan dapat mengerti informasi apa yang terkandung dalam bacaan tersebut.

PERKEMBANGAN PENALARAN

Aktivitas jasmani dapat digunakan untuk memacu perkembangan penalaran siswa. Dengan pendekatan pembelajaran terpadu, yang kini mulai diterapkan di Indonesia, maka penyajian pengalaman gerak dalam pendidikan jasmani akan memacu peningkatan prestasi belajar siswa (Rusli Lutan, 2001: 32). Penelitian menunjukkan bahwa melalui tugas-tugas gerak dan bermain dalam pendidikan jasmani, guru dapat mengajarkan atau menanamkan konsep akademik. Misalnya pembelajaran konsep matematika, bahasa Indonesia dapat dilaksanakan melalui pendidikan jasmani. Hal ini sesuai dengan salah satu dimensi dalam kecakapan hidup spesifik yaitu kecakapan akademik. **Kecakapan akademik** (*academic skill/ AS*) yang seringkali juga disebut kecakapan intelektual atau kemampuan berpikir ilmiah pada dasarnya merupakan pengembangan dari

kecakapan berpikir pada kecakapan hidup generik. Jika kecakapan berpikir pada kecakapan hidup generik masih bersifat umum, kecakapan akademik sudah lebih mengarah kepada kegiatan yang bersifat akademik/keilmuan. Hal itu didasarnya pada pemikiran bahwa bidang pekerjaan yang ditangani memang lebih memerlukan kecakapan berpikir ilmiah.

PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL

Program pendidikan jasmani sangat besar potensinya untuk menumbuhkan rasa percaya diri, dan penilaian positif terhadap kemampuan diri (Rusli Lutan, 2001: 34). Perasaan mampu untuk menguasai suatu tugas, membangkitkan motivasi, disamping efek psikologis lainnya yang mendorong keadaan sehat secara mental pada diri seseorang. Istilah lain yang sering digunakan adalah sejahtera secara mental atau batiniah, yang di dalamnya tercakup (1) perasaan positif mengenai citra diri dan keadaan badan, peningkatan penilaian diri yang merasa makin mampu menyelesaikan tugas serta berprestasi, (2) pengalaman sukses, dan (3) peningkatan kepercayaan diri.

Manfaat dari segi sosial, sungguh banyak diperoleh dari program pendidikan jasmani. Melalui aktivitas jasmani, atau kegiatan olahraga, seseorang memperoleh kesempatan untuk bergaul, dan berinteraksi antara satu dengan lainnya. Pengembangan ketrampilan sosial dan emosional terkait dalam dimensi Kecakapan **sosial** atau kecakapan **antar-personal** (*inter-personal skill*), mencakup antara lain kecakapan komunikasi dengan 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 pesannya sampai dan disertai dengan kesan baik yang dapat menumbuhkan hubungan harmonis.

Dimensi kecakapan hidup lain yang terkait dengan perkembangan sosial adalah kecakapan bekerjasama. *Kecakapan bekerjasama* sangat diperlukan karena sebagai makhluk sosial, dalam kehidupan sehari-hari manusia akan selalu bekerjasama dengan manusia lain. Kerjasama bukan sekedar “kerja bersama” tetapi *kerjasama yang*

disertai dengan saling pengertian, saling menghargai dan saling membantu. Studi mutakhir menunjukkan kemampuan kerjasama seperti itu sangat diperlukan untuk membangun semangat komunalitas yang harmonis. Kecakapan kerjasama tidak hanya antar teman kerja yang “setingkat” tetapi juga dengan atasan dan bawahan. Dengan rekan kerja yang setingkat, kecakapan kerjasama akan menjadikan seseorang sebagai **teman kerja yang terpercaya dan menyenangkan**. Dengan atasan, kecakapan kerjasama akan menjadikan seseorang sebagai **staf yang terpercaya**, sedangkan dengan bawahan akan menjadikan seseorang sebagai **pimpinan tim kerja yang berempati kepada bawahan**.

PENUTUP

Pendidikan kecakapan hidup adalah pendidikan kemampuan, kesanggupan, dan keterampilan yang diperlukan oleh seseorang untuk menjalankan kehidupan dengan nikmat dan bahagia. Pada dasarnya, pendidikan kecakapan hidup adalah pendidikan yang memberi bekal dasar dan latihan yang dilakukan secara benar kepada peserta didik tentang nilai-nilai kehidupan sehari-hari agar yang bersangkutan mampu, sanggup, dan terampil menjalankan kehidupannya yaitu dapat menjaga kelangsungan hidup dan perkembangannya. Kecakapan hidup dapat dipilah menjadi dua kategori, yaitu kecakapan hidup yang bersifat dasar dan instrumental. Kecakapan dasar bersifat universal dan berlaku sepanjang zaman, dan kecakapan instrumental bersifat relatif, kondisional, dan dapat berubah-ubah sesuai dengan perubahan ruang, waktu, dan situasi.

Pendidikan jasmani merupakan suatu keniscayaan bagi pendidikan kecakapan hidup untuk terimplemantasikan melalui kurikulum dan pembelajaran di sekolah. Tujuan yang ingin dicapai oleh pembelajaran pendidikan jasmani sangat dimungkinkan untuk bersinergi dengan dimensi kecakapan hidup, baik kecakapan hidup generik maupun spesifik. Hal ini memberikan gambaran bahwa pendidikan kecakapan hidup dapat diberikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Daftar Pustaka

- Brolin, D.E. (1989). *Life Centered Career Education: A Competency Based Approach*. Reston, VA: The Council for Exceptional Children.
- Depdiknas. (2002). *Pendidikan Berorientasi Kecakapan Hidup (Life Skill) Melalui Pendekatan Broad-Based Education (Draft)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia. (1989). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Kantor Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia.
- Gabbard, Carl, LeBlanc, Elizabeth, Lowy, Susan. (1987). *Physical Education For Children: Building The foundation*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- GNVQ. 1993. *Core Skills*. London: The Office of General National Vocational Qualification.
- Malik Fadjar. 2001. *Laporan Menteri Pendidikan Nasional pada Rapat Koordinasi Bidang Kesra Tingkat Menteri*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Laszlo, Judith I., Bairstow, Phillip J. (1985). *Perceptual-Motor Behaviour: Developmental Assessment and Therapy*. London: Holt, Rinehart and Winston,.
- Malik Fadjar. (2002). *Paparan Seputar Langkah-langkah Menuju Tercapainya Sasaran Pembangunan Pendidikan (Disampaikan dalam Sidang Kabinet)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- MPR. (1998). *Garis-garis Besar Haluan Negara*. Jakarta: Majelis Permusyawaratan Rakyat Republik Indonesia.
- Naval Air Station Atlanta. (2002). *Life Skills Education and Support*. <http://www.nasatlanta.navy.mil/life.html>.
- Slamet PH. (1997). *Perlunya Kebijakan Sumber Daya Manusia yang Utuh (Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan)*. Jogjakarta: Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan.
- Slamet PH. (2002). *Pendidikan Kecakapan Hidup di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama: Konsep dan Pelaksanaan*. Jakarta: Direktorat Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama.
- The National Training Board. (1992). *National Competency Standard: Policy and Guidelines*. Canberra: The Office of NTB.
- US Department of Labor. (1992). *Learning a Living: A Blueprint for High Performance*. Washington DC.: US Department of Labor.
- _____. (2002). *The Life Skills Education Project*. [http://www.whomsa.org/it/text2/life skills.html](http://www.whomsa.org/it/text2/life%20skills.html)
- _____. (2002). *Life Skills Foundation*. <http://www.lifeskillsstl.org/page2.html>.